



模利诺斯

之

灵程指引

1699年重印本

解开心灵之结，借内在之道，臻于沉思佳境

作者：

西班牙籍罗马神甫

模利诺斯的米盖尔 (**MIGUEL DE MOLINOS**)

其中尚包括寄自意大利论及寂静主义的
几份书信的基本内容

英文版译自1699年印刷的意大利文版本

中文版译自不受版权控制的Google英文版电子书
(为方便理解起见，修订为现代语，并采用现代句型结构和标点符号)

本书由两部分组成：第一部和第二部

第一部实为模利诺斯所标《第一卷书》(The First Book)。

第二部实为模利诺斯所标《第三卷书》(The Third Book)。

《第二卷书》(The Second Book)未在本网站公布，该书卷集中论述灵修之父之使用，是顺服17世纪罗马教派在意大利和西班牙的独裁统治的一个必要主题。

“点击”浅蓝色或粗体的浅蓝色标注的文本可以获得相关的圣经经文或详细的写作信息。若点击圣经在线，可以改变、更新并查看你喜欢使用的任何圣经版本。

编者评语

模利诺斯的《灵程指引》是论在主面前静默之价值的杰出著作，也见证了基督教会由真正“重生且不犯罪”之人组成这一事实。这些人历时历代在清教徒与天主教徒的阵营中均可找到。这一位是西班牙的神甫，他几乎给罗马的信仰来了一场革命；有成千上万的人跟随他，行在与主和，与他有美好团契的旅程中。有成千上万的修女，数十位主教，好几位红衣主教，甚至教皇都曾实践静默的祷告，尝到了与教师真实相交的快乐，受益于他施恩带来的变化，感到里面萌生的和平的生命，这生命就是基督自己。不幸的是，当耶稣会看到自己的影响力日益衰微时，对模利诺斯在罗马教会内部的巨大影响生发了嫉妒之心，因此，借当时已经设立的宗教裁判所，在模利诺斯受禁期间再三审问他，最终使他公开承认了指控的罪名，（而成千上万熟悉模利诺斯的人不接受这些指控，认为这些指控纯属虚构）。他被判为异端而被终身监禁，但此后不久，因耶稣会多方折磨，便与世长辞，（据福克斯《殉道者书》〔Book of Martyrs〕）。这段历史详细记录在下面附言部分又在一篇？福克斯的（与乔治无关）《殉道者书》之节录上。

我不敢相信今天罗马天主教会仍然积极地支持宗教裁判所就模利诺斯异端所做的定论和裁决，并为之辩护，而全世界普遍认为宗教裁判所是基督教历史上曾经出现的最残忍，最缺乏公正的机构，这真是令人难以置信。为宗教裁判所的定论辩护，认为该定论是正确的，没有做出任何修订，也没有致歉，只能让人看到罗马天主教宗教统治的盲目性，及其仍然具有的可憎之处。设若罗马宗教体制内有正直、勇敢人士，他们如果不能尊模利诺斯为殉道的圣徒，也至少会谴责定他为异端之裁决是可疑的。

当乔治·福克斯服事或传道时，他从灵里宣讲神之道，圣灵与他同在，大有能力。圣灵临到他的听众，如他所言：圣灵捆绑住他们，束缚住他们，他们如同动物围在圈内一般，被绑住，被拴住，不得不聆听。如果听众领受他宣讲的信息，将神之道存在心里，那么他们接下来的寻求和进步，较独自行走，无接通圣灵大能的媒介和管道的人要容易的多。起初要突破，乔治·福克斯必须以同样的方式独自行走。

模利诺斯的米盖尔 (Miguel de Molinos) 也是这样的一个人，因为他生活在于罗马教派之内，他不可能建立另一个教会或信徒团体。如果他在罗马教派统治的意大利或西班牙建立另一个教会，那么每个人都会被立即处死。因此他过去和现在都在指导世路上之旅客，即在世路上独自行走寻找良人

的人——今天来说，就是我们；那些阅读本网站，寻求神，不属于团体的个人。福克斯应许我们会找到神，并应许信徒小组作为一个身体的成熟和功能。福克斯没有针对个人经验著书，或者他的作品被毁或遗失，（如他所著《神迹之书》〔**The book of Miracles**〕从未发行，手稿已经遗失，虽然他明确指示要发行这本书并留下所需的资金；显然贵格会因为担心他的神迹记载会受到质疑和抨击——这些已经出现——压制了这本书的发行，因此弱化了他有关真理与纯洁的信息）。福克斯给我们留下了详细的圣经左证，证明了静默之必需与合理性，运的是，莫里诺给我们留下了关于个人独行的数量颇具启迪性的著作。他们一起见证了明晰的静默之道。

模利诺斯的米盖尔难得让我们一瞥静默祷告之益处、劳苦与过程，他尤其鼓励我们说，我们明显的干枯感事实上最有助于达到我们希望实现的最终目标。他还让我们看到，罗马教会指称为圣徒的那些人，有许多人之为圣徒是合宜的，因为在这部作品中，提到那些人借着静默、谦卑顺服父的旨意，生命得以更新，结出了圣洁的果子。

这是网站所列两卷书中的第一部书。下一卷书是《第二部》(**the Second Part**)。请先阅读这部分内容。

因为肉体的心思与神为敌，操练人的心思怎能令人更加接近神呢？唯有平息肉体的意愿，敌意方可除去，最终被神破坏，心意更新变化，拥有基督的意愿。原来体贴肉体的，就是与神为仇，因为不服神的律法，也是不能服。罗马书 **8:7**。在这两卷书中，模利诺斯娴熟地描述了在主面前静默的过程、劳苦与益处。凡有血气的都当在耶和華面前静默无声。**撒加利亚书2:13**。被引入神属天的宝座面前，人很容易想到遵行此类命令之必要。但是，地上的师傅却使我们无知，不晓得神的宝座就在我们各人心里，神在我们里面耐心地等待我们就近他，神没有忘记我们而保持静默，以致于随着时间的流逝，我们就会衰微，他就会兴旺；他最终会攫取我们心里的宝座，除去我们自私的性情，统治我们，成为我们言行的主宰。

神的事情、人所能知道的、原显明在人心里。因为 神已经给他们显明。罗马书 **1:19**

基督徒每天都祈祷愿你的旨意成就，然而从来都不知道他的旨意如何，因为他们不知道要安静才能聆听，然后才能听见，然后才能遵行他吩咐他们的话；这样，他们才会在地上遵行他的旨意，如同他的旨意行在天上一样。我们安静下来，聆听他可能对我们说的话，我们等候日用的饮食，这是我们每日恳求他赐给我们的；因为人活着，乃是靠神口里所出的一切话。马太福音四章 4 节。吃这粮的，就永远活着。约翰福音 **6:57- 8**节。不要为那必坏的食物劳力、要为那存到永生的食物劳力、就是人子要赐给你们的。因为人子是父 神所印证的。约翰福音**6:27-29**。说话之间、忽然有一朵光明的云彩遮盖他们。且有声音从云彩里出来说、这是我的爱子、我所喜悦的。你们要听他。马太福音 **17:5**。你们总要谨慎、不可弃绝那向你们说话的。因为那些弃绝在地上警戒他们的、尚且不能逃罪、何况我们违背那从天上警戒我们的呢？希伯来书**12:25**。

前言

（此版本省略了模利诺斯的四则公告和原作的前言部分，这里的前言多有删减。

不过、省略部分在本网站另一部分可以看到，[点击此处查看](#))

内在平安之道是在凡事上都要符合神的旨意和愿望。

希望凡事成功，按照自己的想象成就的人，并不知道这条路：平安的路，他们未曾知道〔罗马书3:17〕。因此他们过着艰难困苦的生活，常常忙个不休，脾气暴劣，没有行在平安的路上。平安的路在于全然符合神的旨意。这种符合的功课，是甜蜜的轭，是这里前言部分介绍我们进入的拥有内在平静安详的领域。这样我们就会知道，意志的悖逆是我们不安的主因，因为我们不愿意背负符合神旨意的甜蜜的轭，我们多经患难烦扰。哦，灵魂啊！如果我们能让自己的旨意顺服神的旨意，和祂所有的愿望，我们将得着何等的宁静！何等甜蜜的平安！何等内在的安祥！何其佳美的福气，和真挚的福佑！那么这就是本书的负担。愿神喜悦赐给我属天的亮光，能以发现这个内在之道，和全然平安之至福的奥秘。

灵程指引

引导灵魂结出内在平安的果子

第一部

谈到神用黑暗、枯干、和试探，来洁净灵魂

以及内在的仰望。

第一章

为了神会安息在你里面，
无论处于怎样忧虑、试探和磨难的境地，
你心里都有平安

你当知道：你的魂是神的居所与国度的中心，因此，为了至高的君王会安息在你心灵的宝座，你应当竭力保守心灵的洁净、安宁、和平，保守心灵不为世界所占据；不为罪疚与过失所羁绊；不为恐惧所搅扰；不为各种欲望、思想或情爱所侵占；并在面临诱惑和磨难时享有平安。

这样，你当恒常保守心灵的平安，以便保持神殿宇的纯洁，并且你要去工作、祷告、顺服和受难，同时无论神喜悦何事临到你，你的意念都当纯全端正，丝毫不为所动。因为为了灵魂的福祉，为了灵命的益处，他必许可嫉妒之仇敌以诱惑、苦难或暗示搅扰安息之城、和平之所。仇敌的手段包括

诱惑，建议和苦难，以及借造物之手给你带来痛苦的烦扰和悲伤的逼迫。

无论苦难给你带来什么不安，你的心都要坚定，振奋。你要进入痛苦，才能战胜痛苦。因为痛苦里有神坚固的堡垒，是它护卫你，保护你，为你争战。人若有稳固的堡垒，纵有仇敌追逼，他也不会忧虑不安，因为退入其中，仇敌就被克服而失望。那将使你胜过一切仇敌——无论可见与否，和他们的一切网罗和苦难的坚固堡垒领就在你自己的心里，因为在你心里有神居住，他是你的帮助，是至高的救助者。退居堡垒之内，一切都将平静安稳。

你应当持续不断操练，去安抚内心之宝座，好让至高的君王安息其中。安静之道即借内在的仰望〔在神面前的信心和静默〕此刻，你唯一的保护就是祷告，〔仰望之祷告：在神面前的信心和静默〕以及在神面前仰望的爱。当你发现自己受到猛烈攻击时，你要隐退到平安之所在，在那里你会发现这坚固堡垒。当你的心越发胆怯时，要把自己带入祷告的避难所，这里是抵制仇敌、减轻苦痛的唯一防护；在暴风雨里，你不该远离它，为了最终你会像另一个挪亚，经历安祥、稳妥和宁静；并且最终你会顺服神、专心投入，满有平安和勇气。

最后，当你发现自己胆怯时，不要心痛，也不要泄气。他回来给你安宁，他同样可以搅动你的安宁，因为圣主将与你独处，要安息在你心中，在那里设立满有平安的宝座；借着内在的仰望，和他属天的恩典，在你自己的心中，你可以在喧嚣得安宁，群居中得独处之妙，黑暗中得光明，压力中得淡忘，失望中得活力，恐惧中得勇气，试探中得抵抗力，战争中得和平，苦难中得安宁。

（注：他举荐祷告要静默，而非使用道出之言语或思想之言词；他称思想和言语为谈论，明言当避之，取以静默，模利诺斯在本书中详细说明了静默祈祷之益处。关于祷告需要静默之圣经依据，可参见乔治·福克斯所著《为何静默》一书。

第二章

虽然心灵自觉不得论述或推理，
然而仍当恒切祷告，不可忧伤，因为这是更大的福分

你自己会发现，好像每一个蒙主呼召走内在之道的信徒一样，充满困惑和疑虑，因为在祷告中，你的论述〔祈求、代求和恳求〕，都不得成功。在你看来，主似乎不像从前那样帮助你，你也觉得操练静默的祷告似乎力不从心；你本来容易祷告出声，而今连祷告简短的一句话，也几乎不能，或有极大的难处，你像在枉费时光。

借理性的谈论来自我膨胀的愿望在你里面会生发多少困惑与混乱呢〔你想照传统的说话或诉求方式向神祷告〕！如果在这一关头没有精于属灵奥秘的灵程之父引导你，你的确会断定自己灵性失常，并且为了安心起见，你去办告解；结果只会是羞辱和混乱。噢，有多少人蒙召走内在之道，而那些灵程之父，因缺乏了解他们的情形，未能引导和帮助他们向前，反而挡住了他们的路，捣毁了他们！〔模利诺斯当时主要向罗马教派发言，他们容易向神甫求助，以为神甫在属灵事务上较他们

聪慧，显然在绝大多数情况下，事实并非如此，除非该神甫也曾受内在之道的教导。〕

让我说服你。当你觉得自己迫切想要推理〔增加谈话或诉求式的祷告〕来拓展自己，因此〔从内在之静默〕缩回时，这〔内在之静默〕是你至大的快乐，因为这个迹象表明 主要你在因着信和静默在他的面前行走，这条路最有益处，也至轻省。你行在其中，心怀崇敬之情，思想单纯，只以爱情专注于神，灵魂像在主面前谦卑恳求的人，或如婴孩一般，卧在亲爱之母亲甜蜜而安全的怀抱。因此哲尔逊（**Gerson**）如此表述：虽然我有四十年之久读书祷告，然而我们的灵应当像小孩子在神面前乞求之外，我并没有发现更有效，更直接的方法来进入秘契神学。

这类祷告不仅最容易，而且最稳妥；因为没有专注于想象的运作，而想象总是容易遭遇恶者的诡计，和夸张的忧郁和过多的推理，人在其中容易分心，结果陷入思索之中，思考所想之事。

当神定意指示自己的统帅 摩西 (出埃及记 二十四章**15**节)，赐他刻着律法的两块石版时，他呼召摩西上山，当时神与摩西在一处，遍山黑暗，浓云围绕，摩西站在那里，并不做事，他也不知道当思想什么，或说什么。七天过后，神吩咐摩西到山顶上，在那里向他显出自己的荣耀，他的心中充满了极大的安慰。(出埃及记**33:18-21; 34:6**)

所以，当神定意引导一个人进入神圣之学校并内在律的忠实之告示，继非凡之举之后，他开始时会让这人经历黑暗和枯干，然后，才会带他就近自己。因为神圣威严之神非常清楚一个人就近他，不是凭自己的推理与勤奋，不是凭对圣经和其它有关神的文本的理解，乃是借静默与谦卑的顺从。

先祖挪亚就是一个伟大的榜样。起初世人看他为愚昧；但是后来，洪水泛滥全地，他发现自己漂浮在汹涌的大海中，既无帆也无浆，他的身边是野兽，它们也关在方舟中。因此，挪亚唯因信行走，他不知道，也不理解神要向他作什么。

蒙救赎的人啊，与你至关重要的，是忍耐！不要终止你的祷告，〔在神面前静默〕，虽然你不能详加推理〔增加祈求和请求式的祷告〕。你要信心坚定，保持圣洁与沉静，要向己死，弃绝天然的努力，并相信神，他仍是同一位神，他没有改变，他也不会出错，他对你也不存别样的心，一切都是为了你的益处。显然，向己死是痛苦的，但是花时间向己死是值得的。因为当一个人无知无觉，无言无语，顺服在神面前时，那里没有混乱，没有分心的事，他的灵魂便能领受神的影响。

通过感官〔视觉、听觉和触觉〕我们不能〔领受〕神的祝福。因此如果你想快乐，有智慧，你就要静默并相信，受苦并忍耐，要自信，继续前行；对你来说，持守平安，任神之手引导你，较享受这个世界的一切美好，更为重要。虽然在你看来，似乎你一无所为，没有价值，如此寡言少语，听天由命，然而，却会结出无限量的果实。

仔细观察那被蒙上眼睛推磨的牲畜。虽然牠看不见谷物，也不知道正在做什么；然而牠做了一件大事，磨出了谷子。虽然牠不享用这些谷物，然而牠的主人领受了收成，尝了美味。一粒种子既然

长时间躺在地里，必然死去！然而之后，人们会看到种子发芽、成长，结出了子粒，谁不相信呢？神令人丧失思考和推理时，他在做同样的工作。虽然〔在静默的祷告中〕人不认为自己做了什么，又像是在自我摧残，但是，到了时候，灵魂就会苏醒，提升，得以自由，臻于完美之境，它从来不曾想到会得到如此丰厚的恩惠。

因此你要留心，不要自己苦恼，不要退后，别妄自尊大，别作演讲式的祷告，你要在神面前忍受，持守平安；要恒久忍耐，信靠他无尽的慷慨。他会不断赐你信心、真光和属天的恩典。你行走，要如同蒙了双眼的人，没有思想，也没有推理。要将自己交在父的手中，交付他的恩慈，定意遵行他的旨意、讨他的喜悦。此外一无所为。

第三章

同一论题的续篇

所有曾经经历圣灵，有过秘契体验的圣徒都认为，灵魂不能凭借沉思 (*contemplation*) 和推理达到完美之境，与神联合，因为这只适用于属灵旅程的开端，在这条路的尽头，人可能对知识，对美德之美好，恶行之丑陋，会养成某种习惯——这一习惯，在圣特莉萨 (*Saint Teresa*) 看来，六个月即可养成；而据圣文德 (*St. Bonaventure*) 之言，两个月即可 (*In prolog. de Mist. Theol., p. 655*)

(注：模利诺斯使用冥想〔*meditation*〕一词指对属天事物的思想，今天显然用沉思〔*contemplation*〕来理解，现代人认为冥想就是即竭力安静，为理解方便起见，我们互换了这两个词的用法。模利诺斯使用冥想一词，其上下文是对属天事物的思想，而非竭力平息自己的思绪。令人惊讶的是，这种冥想在现代基督教世界仍然非常流行：也就是说，思想某个圣经段落，推测并判断它正确的含义。为了符合其现在的用法，这本文献中使用的术语经过了编辑处理。冥想用来代表静默的祷告，而沉思用来指代经过仔细思考的推理。但是注意，在网站上你可能会发现另一个版本，在这个版本中这两个词的用法又有变化。无论使用什么术语，显然模利诺斯是一个提倡静默祷告，集中心思在神身上，或者如乔治·福克斯和本网站所举荐的，只思念耶稣基督的名字，当你发现自己分心时，要回到同样的思想中。福克斯说，当你意识到基督在你里面时，你应当转换思念，去思念里面的基督，而不是只思念他的名字。)

在某种意义上，哦，有多少难以计数的灵魂，虽然全能的神为了提升他们进入另一种状态，进入更加完美的祷告，使他们不能推理，但是他们的一生，从始至终，仅只沉思，将自己限于推理的图囿，实在令人惋惜。他们许多年来，继续着自己的不完美，一直处在最初的光景中，没有丝毫的进步，或者在灵程的路上至今只迈了一步，他们思想神所在的位置，出现的时间，充满了想象和艰辛的推理，他们在外面寻找神，同时神却在他们里面。

圣奥斯汀曾经抱怨过，当神引导他踏上奥秘之路时，他对神说，主啊，我曾经如迷失的羊一般流浪各处，焦虑不安，推理论证，在外面寻找你，而你却在我的里面。如果我渴慕你，如果我紧紧地跟随你。我在外面寻找你，筋疲力尽，然而，你的居所就在我里面。我行走在这个世界之城的街道

上，寻找你，却不能寻见；因为我徒然在外面寻找你，你就在我的里面。（《独语录》 c31）

在所有人看来，如天使般的圣托马斯博士的作品极其严谨，然而他似乎在嘲弄那些借推理在外面寻找神，而神却在他们里面的人。（圣托马斯说），有些人极其盲目，过于荒唐，他们总是在寻找神，在持续不断地哀求神，他们常常渴慕神，在每天的祷告中呼叫神之名，然而，（依使徒所言），他们自己就是神的殿，就是他真正的居所，因为他们的灵魂就是神的宝座，神便安息在那里。除了愚人，有谁知道自己的乐器稳妥地锁在屋内，还去国外寻找它呢？或者说，有谁吃自己喜欢食物使精神得以恢复，却不品尝它的美味呢？而这正是有些正直人生命的写照，他们总是在寻求，却从来没有享受其中的乐趣，因此他们的工作都是残缺的（*Optusc. 63, c. 3 in fin*）。

当然我们的主基督教导所有人要完全，他也永远愿意让所有人都完全，特别是那些无知愚拙的人。拣选自己的使徒时，他就表明了这一真理。他拣选那些至微小，至愚拙的，并对自己的父说，‘父啊，天地的主，我感谢你！因为你将这些事向通达人就藏起来，向婴孩就显出来’马太福音十一章 25节。当然，这些人不能借敏锐的沉思，精辟的推理，得以完全。他们即便如最有学问的人一样聪明能干，也不能得到凭借对神旨意的热爱所得之完全。圣文德教导我们不要形成任何概念，（甚至）不要形成任何有关神的概念，因为对意志，或者良善，三位一体或合一，抑或神的本质本身，无论制造怎样微妙精巧的代表物、画像或形成某种思想都不是完美的——因为虽然这些代表物貌似敬虔，然而他们并不是神，神不许人制造任何偶像或样式。我们在这里一定不能思想任何受造物，任何天使，或神自己，因为获得这种智慧和完美，不是借美好怪异的沉思，而是借愿望及对神旨意的热爱。

圣人不能表达得更加清楚，即使你可能拥有美好的决心与愿望，又怀有纯洁的意向，你会因为自己不知道，也道不出内里如何成长而放弃〔沉思〕，停止祷告吗？如果幼小的乌鸦，为父母所弃，（因为他们身上没有黑色的羽毛，被视为私生子），尚有属天的甘霖喂养它们，使它们不致灭亡。虽然世人不能说话，也不能推理，但是如果他们相信神，信靠神，向天张口，大声说出他们的需要，神为拯救灵魂的原故，又将如何行呢？神必充充满满地供应他们，赐他们所需的食物，岂不更为可靠吗？

当人发现自己丧失了曾经拥有可以感受的快乐时，显然是一件极大的牺牲，让他仅凭信心行走，穿越黑暗和荒野的完全之路，这并不是神赐下的一件微不足道的礼物，若非借着这一虽然痛苦但却稳妥的道路，便无法达到完全。因此，要坚定不移，不要退后。虽然祷告时你想与神交谈，但你仍当坚信，恒久忍耐，在神面前保持静默，你就会找到快乐，达到与神的联合，得到真正的安息，内心得到极大的平安。

第四章

灵魂不是要折磨自己，也不是要放弃祷告，
因它看到自己困在干枯之中

你会知道，有两种祷告。一种祷告很温柔，很愉快，很亲切，感情很充沛；另一种祷告很晦涩，很干枯，了无生机，有试探性，又很灰暗。初学者做第一种祷告，而寻求完美的祷告专家则做第二种祷告。神用第一种祷告挽救灵魂，用第二种祷告来洁净他们。他让人用第一种情形祷告，是将祷告的人当做孩子对待，而他让人用第二种情形祷告，是开始将他们当做壮年人来对待。

第一种祷告的方式可以称作自然的生命，属于那些寻求感性体验的人，他们希望最后神能够赐给他们些微可尝可触的体验，因为自然的人拥有可感的对象，他们可能对属灵生活着迷。神将第一种祷告赐给初学者。第二种祷告的方式可以称作人的生命，属于那些不在乎感性体验，竭力与自己的情感争战，为了克服困难，得到完美，合乎人生之道。

你要相信，干枯或乏味，是为你的益处，因为它没有可感的快乐；寻求感性的快乐，几乎会令所有属灵人生命的飞跃受阻，甚至会使他们退后，不再祷告，这在许多人的身上都可以看到，他们只在感性得到安慰时，才能坚忍。

知道主使用干枯做面纱，最终我们可能也不晓得他在我们里面做什么，因此要谦卑；因为如果我们感到并知道他在我们的生命中做什么，想到我们在做一些好事，相信我们与神很近，满足和自大就会进入我们的生命：这将拆毁我们。

为了行内在之道，在你的心中，要决意率先除去一切敏感性，作为稳定的根基；而除去一切敏感，神使用的方法是干枯。他还使用干枯拿去我们的思考，或者灵魂对发生事件所持的观点。这种思考不过是拦阻我们前行，并拦阻神在人心里运行，与人沟通的一种障碍。

因此，你不应该因为领圣餐或祷告时没有经历许多感觉便觉得苦痛，你也不要认为自己一无所获，因为感觉显然不可靠。农夫播种有时，收获有时。所以，神必要时，在他自己的时候，会帮助你抗拒诱惑，并在你最想不到的时候，让你晓得他圣洁的旨意，并赐给你热心，使你更有果效地来服事他。最后，你不要允许仇敌的攻击来激动你，他怀着嫉妒之心会指控你一无所为，说你在浪费时间，目的是为了让你在祷告的事上疏忽。我要向你宣告从极大的干枯中你将收获一些无可限量的果实：

1. 第一个果实是恒切的祷告，因为许多益处都源于这种恒切祷告所结的果子。
2. 你会发现世界上的事物有一种可恶之处，它们会逐渐除去你过去生命中的各种欲望，使你生发出新的愿望来服事神。

1. 你会发现你以前不曾看到的自己的失败。
2. 当你想做任何坏事时，你会发现，你的心里会有不同的想法，使你不去做这些事。其它时候，它会拦阻你说话，悲伤，或者为自己报仇。这会除去你一些小小的属世的快乐，或谈论，而这些在从

前，你追逐这一切，心里也坦然，良心也毫无警觉，或感到懊悔。

1. 因为软弱，你犯了一些轻微的过错，你会觉得自己心里受到了责备，这会让你很烦恼。

1. 你会觉得自己里面甘心受苦，有遵行神旨意的愿望。

2. 你会感到自己喜欢好的德行，更容易克服欲望，战胜自己，以及拦路的仇敌。

1. 你会更了解自己，又被自己困惑，在你自己里面感到更加尊崇神胜过一切受造之物，你会觉得对世界的一切不再看重，并立定决心不放弃祷告，虽然你知道祷告对你来说是最令人痛苦的事。

1. 你心里会感到更大的平安，你会热爱谦卑，对神有信心，顺服神，并与世界的万物分别开来。最后，自从开始祷告操练以来你所不犯的罪行就是许多证据，证明主在你的生命中借你干枯的祷告在工作（虽然你并不知道），虽然在祷告中你并不觉得，但在神认为合适的时间来到时，你会感受到。

所有这些果子，以及其它的果子，如同新的花蕾会绽放在你很想放弃的祷告上，因为在你看来，这似乎是枯干的，你看不到它的果实，也得不到任何收获。你要恒久忍耐，因为虽然你不知道，但是你的灵魂从这种干枯受益。请不要说灵魂一无所为；因为虽然它没有活跃地工作，但是圣灵在经历干枯的生命中运行。

第五章

对待同一件事，有许多不同的追求，
人们倾向于追求感觉，
而灵魂并不是在空闲，虽然它并不理论。

?(注：本章内容源出它处，因为Google的电子图书中省略了这一部分)

有两种追求。一种追求是基本的、真正的追求，另一种追求是附带的、感觉的追求。真正的追求是由心发出要有好行为，〔行为友好，希望人怎样对待自己，便以怎样的行为对待他人，爱心捐赠给穷人等。〕，使人遵行神的命令，去做一切服事神的事，虽然由于人的软弱，并不是一切事情都能如愿行出来。这是真正的追求，虽然这种追求并没有伴随着喜乐、甜蜜、快乐，或泪水。但是，通常情况下，它却常有试探相伴，有干枯和黑暗相随。

附带的、感觉的追求，要有美好的愿望又有愉快柔和的心，温柔的泪水或其它热爱之情时才会发

生。这是我们不应当追求的。不，这更是我们应当回避，认为无足轻重的。这些感性经历很危险，是在内在之道上前行时极大的拦阻。因此，我们只应当接受真正的、基本的追求，我们总有能力得到，尽职的每个人在神恩典的帮助之下会拥有这种真正的追求。

有些人认为，当追求伴随着感性的愉悦时，这些愉悦，是神施恩的礼物。他们认为自己已经达到了目的，于是他们一生都在追逐类似的快乐。但是，感性的快乐并不是真正的礼物，因为它们只是出于本性的一种慰藉，不过是灵魂据以看到自己所行之事的一种幻想而已。它拦阻人做事，或者使人不可能做出任何有果效的事，使人不能得到真正的光，和在完美之路上迈进一步。感觉和感情只会影响人的肉体，却不会影响人的灵魂，而灵魂纯粹是一个灵，既无感觉也无感情。因此灵魂不会从这种快乐中得益。

由此就可以得出，能够带来感觉愉悦的追求并非来自神，也非来自圣灵；相反，它们来自人类肉体的本性。因此在感性的愉悦出现时，不应当予以关注，事实上应当轻视这种愉悦之情，要在静默的祷告中恒久忍耐，在干枯和黑暗中将自己交付神的恩典之光。

不要认为，你在黑暗和干枯中忠心静默，是在浪费光阴，不要认为自己一无所为，因为依圣伯纳德 (St. Bernard) 的话：真正的静默就是等候神，*灵魂静默之时，正是神忙碌之时。*

你甚至不应该说灵魂在一无所为；因为虽然灵魂虽然没有积极地工作，但是圣灵在灵魂里面运行。另外，灵魂也不是停止了一切活动，因为它借着圣灵也在秘密的工作。真正的作为是：专注于神，就近他，听从他放在你心里的感动，领受他属天的影响，在他的隐秘处崇拜他，以意志的虔诚之爱尊崇他，抛弃许多凭空的想象，以温柔之心轻视并胜过许多的诱惑。我说这些是全然真正的行为；在极大的安宁中，灵魂竭力做着这一切，虽然这些行为纯朴，全然属灵，其方式也难以觉察。

第六章

灵魂看到自己困在黑暗中，
不当感到不安，
因为黑暗会带来更大的福份

?(注：因为我们所有人一开始都处在黑暗之中，在启蒙之前，不当轻视这种黑暗，放弃显明黑暗以及我们悲惨境地的静默，以至黑暗不能激发我们除去我们对这种黑暗的意识。如保罗所言：我们若求在基督里称义，却仍旧是罪人，难道基督是叫人犯罪的吗？断乎不是！加拉太书二章17节。又如彼得所言：我们并有先知更确的预言，如同灯照在暗处。你们在这预言上留意，直等到天发亮，晨星在你们心里出现的时候，才是好的。人们也常说，人要认识光，必须先 in 黑暗里行。)

有两种黑暗，一种黑暗令人不快，另一种黑暗却让人欢喜。第一种黑暗源于罪，令人不快，因为这种黑暗会将人引向永恒的悬崖。第二种黑暗是主在人里面受苦，要在黑暗中建造真实的美德。这种黑暗让人欢喜，因为它会照明人的灵，使灵刚强，在人里面带来更大的亮光，因此你不当悲伤不安，也不会看到自己晦涩黑暗光景会认为神辜负了你，而郁郁不乐，这光你在之前曾经经历过。相反，这时你当恒切祷告，〔静默的祷告〕，这是无限怜悯的神要将你带到内在之路的明显记号，这路是通往天堂的快乐之路。哦，如果你用平安顺服的心接受这种黑暗，这种可以助你进入完全安宁之境，给你带来真光，给你带来一切属灵福气的黑暗，你会怎样快乐呢。

因此，要知道，祷告专家最直接，最完美，最安全的道路就是黑暗之路，因为在黑暗中，主设立了他的宝座；*你以黑暗为藏身之处。诗篇十八章11节*。借着黑暗，神注入灵魂的超自然的光不断增加；在黑暗中，诞生了智慧和坚强的爱；黑暗吞噬了灵魂，也消灭了阻挡人认识神真理的各种存在。借这种方法，神用内在之道引领灵魂进入安息的祷告和完美的冥想之中，而这鲜有人经历。最后，借着黑暗，主净化了阻挡神奥秘的追求者的感官与敏感性。若不敬重黑暗，不接受黑暗，你要留心。在黑暗中，你当做的，是相信你就在主面前，在他的面光之中，但是你如此行，要怀甜蜜之心安静地关注，而不是想知道什么，或者追求什么温柔微妙的感觉，在神美好的旨意之外，在讨他喜悦之外做别的什么；因为你若这样，就只会是在有生之年打转，不会向完美迈进一步。

第七章

最后，灵魂会得到极大的内在的平安，
神按照自己的方式净化灵魂，
这是必需的，因为自我操练和禁欲所及还不够。

故你速当定意制服外在的感觉，好使你迈向完美之高山，得以与神联合。神会加手在你身上，除去你的恶意，除去你紊乱的欲望，虚荣的满足，你的自爱和骄傲，以及其它隐藏的，你尚未认识到然而却在里面辖制你，使你不能与神联合的罪。

因为只有神知道如何洁净你隐藏的过错，所以在神洁净你的里面，用他自己的方式管教你之前，纵使你竭尽所能禁欲并顺服，你也永远不会达到这种快乐的境界。如果你恒久忍耐，他就不仅会洁净你，使你脱离对天然的、世间的财物的热爱和纠缠，而且在他自己的时候，他还会用超自然的，最好的方式洁净你，包括与你内在的沟通，你里面极度的喜乐以及其它来自神的满满的恩典，你的灵魂会安歇其中，自享其乐。

如果你毫无保留地应允和顺服神，走过那些黑暗荒凉的道路，神会借十字架和枯干将这一切做在你的生命中。你需要做的一切就是：不只自己去选择做任何事情。你所应当做的，是交出你的自由，就是安静地在凡事上将自己交付神，只在这时，主才认为合宜从外面和里面制服你。当你谦卑、忍耐、安静地，里外都经患难时，你的灵魂才能够受到神的影响，这是唯一的途径，非你强加己身的苦行、管教和禁欲所及。

农夫看重自己播在地里的庄稼，胜过自生的庄稼，因为自生的庄稼总是不在合宜的时候成熟。同样，神看重、更喜悦自己在灵魂中播下的，浇注的德行，（仿佛被吸入自己的虚无，平稳安静，退回自己的中心，没有任何选择）胜过灵魂伪称凭借自己的选择和努力培养的德行，〔肉体所行，毫无价值〕。

你只需要留意，要预备你的心如同一页白纸，让神的智慧可在其中印上自己喜悦的性情。哦，你的灵魂不间断地祷告几个小时，无言无语，顺服而谦卑，不去做事，也不知道，也不想了解什么，会成就多大的事呢！

第八章

同一论题的续篇

你将重新努力来操练自己，但是采用另一种与先前不同的方式，你会同意领受神在你里面奥秘的工作，而且被主磨练和洁净。这是你得以洁净，不再无知放任的唯一方式。但是，你要知道，你将一头扎入悲伤的苦海，扎入内在和外在的痛苦之中，你所受的折磨会刺入你身体并灵魂的最深处。

你会经历世人的离弃，这些人也包括你希望最能体恤你苦难的人；你心智和领悟的方式也会非常干枯，以致你不能进行任何的推理，不，你甚至不能完美地思想神。天堂在你看来俗不可耐，你会认为从那里领受不到任何亮光。思想过去，曾经有许多亮光和安慰光照你的灵魂，这也不能给你带来任何的安慰。

无形的仇敌会用不安和挑逗的建议、不洁的思想追逼你，想要激动你失去耐心，要你骄傲、发怒、咒诅、亵渎神的名，亵渎他的圣礼和奥秘。你会发现自己对神的一切怀着一种极大的冷漠和厌倦，你的认识也很晦涩黑暗，而你的心也很软弱、混乱、狭隘；你是如此冷淡，你反抗的意志也是如此的微弱，以致一根稻草在你看来也是一根梁木。你离弃神到这种程度，以致你会认为对你来说神不再存在，你甚至不能接受一个美好的愿望；结果你会困在两堵墙中间，常常感到痛苦作难，失去了走出这种可怕困境的任何盼望。

但别怕。这一切对洁净你的灵魂，使它晓得自己的悲惨，从感性上认识到消除一切欲望和混乱的爱好，以及过去的享乐，是必需的。最后，主会用内在的苦楚，按照自己的方式炼净你，洁净你，放弃世人的逻辑，将感性的乔纳投入大海，从而实现灵魂的洁净！无论你从外面怎样管教自己，怎样禁欲，它们永远不能带来真正的光，也不能让你向完美迈进一步；相反，这些外在的努力一开始就会拦阻你前行，使你的灵魂不能进前到亲切的安息和内在的平安中。

灵魂不应因受试探攻击而烦扰不安，又在属灵的路上退缩。

我们自己的天性如此堕落、骄傲、狂妄自大，充满了各种私欲、判断和主张，以致若非诱惑的牵制，我们会毫无指望地迷失。于是，主看到我们的不幸和悖逆的心向，便生发怜悯之情，让我们受各种抵触真理的思想、可怕的诱惑以及残暴而令人痛苦的暗示到急躁、骄傲、贪欲、奢望、怒气、褻神、咒诅、绝望以及无数的各种景况的折磨之苦，好使我们可以认识自己，谦卑下来。我们经历这些可怕的诱惑，神便使我们骄傲的心得以谦卑下来，我们便因遭遇的这一切领受了最有益于健康的良药。

如以赛亚所言，因着我们的虚荣、自大和自爱，所有的义都像污秽的衣服（以赛亚书六十四章6节）。这些污迹必需经试炼、诱惑之火炼净，才能得以清净，纯洁、完全，并且在神眼里看为适宜。

因此，主用诱惑之锉刀将所召归于自己的灵魂锉净，使他们脱离骄傲、贪婪、虚荣、狂妄、放肆和自大。他也用同样的方式使灵魂降卑，安慰并操练它，使它认识自己的可怜。主用这种方式洁净人心，除去各种污秽，使它所思所想可以纯洁，其价值无可限量。

许多灵魂在受到苦痛折磨时，会难以平静，备受煎熬，忧虑不安；在他们看来，仿佛自己被判刑，要受永远的惩罚；他们若不幸找一位经验不足的神父，那么他不会安慰他们，反而会让他们陷入更大的困惑与混乱中。

为了不失去内在的平安，你必需相信，这是神的怜悯，要使你得益，要使你谦卑、痛苦，要试炼你。因为，借着这种方式，你的灵魂就会对自己有深刻的认识，相信自己是所有活人中最糟糕、最不敬虔、最可厌的，因此会以谦卑低微之心憎恶自己。哦，如果灵魂得以安静，相信一切来自魔鬼的诱惑，为了得胜和属灵的益处从神手中接过这些诱惑。会多么快乐呢！

但是，当魔鬼借同伴骚扰你时，你会说这不是魔鬼的工作，并且，当邻人对你缺乏公正，伤害你时，你会认为这是出于他们的过失和恶意。要知道，这是另一种诡计，是隐藏的诱惑，因为虽然神不愿意让另一个人犯罪，但是他愿意让他伤害你，不公正地对待你，愿意用另一个人的过错来侵扰你，好使祂能够看到你因着忍耐和饶恕的益处得以长进。

当你受到任何一个人的伤害时，其中有两件事：伤害者的罪行，以及你受到的虐待；罪行有悖于神的旨意，不讨神的喜悦，虽然神允许这样的事情发生；虐待是为了帮助你遵从神的旨意，仿佛是从他手中领受的。〔当你接受临到自己的不公正有神的许可与安排时，你就能够容易饶恕对你不公正的人；当你没有怨恨和怒气地饶恕他们时，在与主同行的路上，你便走到了一个重要的里程碑。〕我们的主基督的受难和死亡是由于彼拉多的恶毒与罪行，〔以及以色列的宗教界的领袖们〕然而神定意为了拯救我们让他的爱子去死，这是确实的。〔让我们不要忘记我们的主的榜样，他在十字架

上经历了我们难以想象的苦难，说，‘父啊赦免他们，因为他们所做的，他们不晓得。’]

要思想主怎样利用他人的过错来使你的灵魂得益。哦，神的智慧多么伟大！谁可以测度他手段的奥秘与奇妙，谁可以晓得他引导灵魂的隐秘之地。他会洁净灵魂，使灵魂得以改变，臻于完美与圣洁之境。

第十章

同一论题的续篇

为了成为天上君王的居所，灵魂应当纯洁，毫无瑕疵。为此，主会在可怕的、令人忧伤的诱惑的熔炉中炼它如精金。当然，灵魂不会比受诱惑折磨时有更多的爱心和信心；因为围绕灵魂的不信与恐惧，无论灵魂信与不信，认同与否，并非别的，乃是爱的特征。

存留在灵魂里的效果会显明这一点；并且通常情况下，这些会让灵魂厌恶自己，同时会极其深刻地认识到神的伟大与全能，对主有极大的信心，相信主会救它脱离一切危险，并带着更加活泼的信心相信神会赐它力量来承受这些诱惑带来的痛苦，因为想到有时诱惑攻击的力量与残暴，自然灵魂连一刻钟都忍受不住。

因此，你要知道，诱惑是你极大的快乐；因此围绕你的诱惑愈多，你愈当在平安中欢喜快乐，而非忧愁悲哀；因此围绕你的诱惑愈多，你愈当感谢神的恩惠。神确实恩待你。在这一切诱惑和可恶的思想中，补救的方法就是轻看它们，坚持忽视它们的存在，因为没有什么，较轻看和忽视魔鬼暗示我们的一切，更能让骄傲的魔鬼受苦。因此，你要与他暂时共处，对他视而不见，使自己平安无烦恼，也不去多加推理寻求答案，晓得魔鬼时刻准备欺骗你，没有什么较与他理论争辩，更危险的了。

进入圣洁之境的圣徒们，曾经走过这一个诱惑的幽谷，愈是伟大的圣徒，他们对付的诱惑便愈大。不，在圣徒得以圣洁完美之后，主会允许他们受到新的试探，他们的冠冕会更大，虚荣的灵，会被拦阻，不得进入他们里面，保守他们信心坚固，心存谦卑、关心自己的境况。

最后，你要知道，最大的诱惑是没有诱惑；因此当诱惑攻击你时，你用顺从、平安和不屈不挠之心来抵制它，有理由欢喜快乐。因为如果你要服事神，且进入内在平安的极佳之地，那么你就必须经过崎岖不平的诱惑之路，乐意穿戴军装，打猛烈而残忍之仗，并在熊熊燃烧的炉火中，剔除渣滓、洁净、更新你自己。

第十一章

宣告内在仰望的本质，指示灵魂在其中当如何运转，

内在仰望是在神面前的信心与静默。因此你应当习惯于专注在他的面前想起自己，怀着爱慕祂的心，为神弃绝自己，与他联合，怀着敬畏、谦逊和顺服之心，在你灵魂的深处瞻仰祂，不借助任何形式、样式、方法或画象，只用一般的虽然模糊不完全，但却是活泼的信心。

就在那里，你要极其警醒，全神贯注，用诚挚的崇敬之情，带着满腔的爱心向同一位主敞开你自己，听任自己全然交付在神之手，不要去思想你自己，不，也不要去思想完美本身，最终，他会按照自己良善的旨意，按照自己喜悦的方式处理你的问题，在这里，你要关闭自己所有的感觉，把你关心的一切福祉，都交托给神，你丝毫不要在意今生的事。最终，你的信心应当单纯而无扮演或模样，简单而无论理，通用而无特色。

内在仰望的祷告很可以用一则圣经的故事为代表。圣经说，先祖雅各布整晚与神角力，直到天亮才得到神的祝福。因此灵魂应当坚忍，与各种困难角力，好让它在内在仰望中能够畅通无阻，直到内在之光开始显现，主的祝福临到的时刻。

你以内在之道将自己交付神，顷刻间整个地狱就会合谋来攻击你；魔鬼对内在的灵魂怀着极大的兴趣，看到一个灵魂隐退内里，造成向仇敌进攻的猛烈程度超过行走外在之道的上千人。

在仰望，平安和你魂的释放时，神更看重你拥有的各种不敬的、令人烦扰的、丑陋的思想，胜过看重你美好的心意以及高贵的情感。要知道，你自己所做的抵挡这些思想的努力是一种绊脚石，会使你的灵魂陷入更大的焦虑中。你当做的最好的事，就是轻视它们，知道自己的可悲，安心地将这一切难处交付神。

虽然你不能除去苦恼，没有亮光、安慰，也没有属灵的情操，然而，别难过，别离开内在的仰望，因为它们是你仇敌的网罗。这时，你要努力地放下自己，在他面前坚忍，因为持续坚忍时，你的灵魂便会得到内在的提升。

当你如起初一样，离开枯干的祷告时，你相信这是因为你缺乏预备，相信这对你毫无益处吗？这是荒谬的，因为真正的祷告，其果实并不是享受光的美好，也不是对属灵的事物有一些知识，因为在一个没有真正的德行也不完全的人的思想与推理中，也可以找到这些。真正的祷告，其果实结在信心与静默中恒久坚忍的人身上。相信你在神的面前，手洁心清地向神求助。这样，当你如此坚忍时，你就会做好当时必需的唯一预备与安排，你就会收获无数的果实。

在这种内在仰望中，多有争战。这些争战一方面会除去你的感性，试炼你，使你谦卑并且炼净你。另一方面，无形的仇敌会不断地用暗示来攻击你，烦扰你，使你不安。你的老我显然也会折磨你，她总以你的灵为敌，当她感官的快乐被剥夺，就变得很软弱，忧郁，满心厌烦，使得一切属灵的操练如同地狱一般，在祷告中尤其如此：在祷告的最后，你的灵会极其烦躁，近乎自己忍受的极限，

你的思想混乱不安、你的肉体也很疲乏，睡眠也颇具吸引力，这一切都想寻求自己的满足与快乐。在这一切苦难中若能坚忍，你就会感到快乐！

伟大的医生，奥秘派女士圣特莉萨曾经致信欧斯米亚主教，教导他在许多令人厌烦的攻击我们的思想中如何祷告时，她神圣的教导就证实了这一点。她说，*我们有必要承受这一切烦恼：汹涌的思潮，缠绵的想象，以及本能想法的冲动，不只来自灵魂的干枯与孤立，也是身体有时不肯降服于灵——这是它当降服的（她的第八封书信）。*

用属灵的术语来说，这些被称为枯干，但是如果接受它们，并忍耐受苦，就会带来极大的益处。无论谁习惯于受苦却不抱怨，就会从中得到极大的益处。当然，在内在的仰望中，魔鬼会以大军似的多种想法向灵魂发动更加猛烈、更加频繁的攻击，扰乱灵魂的安宁，离间灵魂与神内在交流的甜蜜与安全，会让灵魂感到恐惧，最后，灵魂会放弃自己的努力，最普通的情形是陷入这样的一种状态，仿佛它被领入最残酷的折磨。

鹰，代表魔鬼们，知道这些（在上面被圣徒引述的书信中曾经提到），它们用想象，用令人烦扰的思想，刺痛困扰灵魂，魔鬼不时带来各种干扰，使灵魂的注意力不断转移，做完了这一些，魔鬼便去攻击人的心，忍耐祷告，忍受这些烦恼和缠扰，收获非浅。这是将自己献上为火祭，也就是说，在诱惑之火中自己不留一点地全然消蚀。看，这位天使般的女教师是怎样鼓励信徒受苦忍受思想和诱惑的；因为，只要不理这些诱惑，收获就会加倍。

你操练自己平静地弃绝这些无益的思想有多少次，主戴在你头上的冠冕就会有多少。这在你看来，似乎自己一无所为，但是你不要受骗；因为为了美好的愿望带着坚定的意志祷告，是讨主喜悦的。

因此在那里（圣徒总结说），人劳苦却没有自己的趣味，只为神的荣耀，虽然看似徒然劳力，然而事实并无如此，虽无可感的益处，并不是在浪费时间，而是有极大的收益。这就如同小孩子在父亲的权威下劳作，虽然晚上他们不能领到当日的工价，但是到了岁末，他们就会享受自己所劳苦的一切。具体地说，你会明白这位圣徒如何用她自己宝贵的教导，证实我们的文献。

第十二章

同一论题的续篇

神不爱做事最多，最听话的人，也不爱显出极大爱心的人，相反，他爱受苦最多的人，如果他带着信心和敬畏之心向神祈祷，并相信他就在神面前。事实上，从灵魂中拿去出于感官与本能的祷告，他简直苦不堪言。但若灵魂恬静而释放，主便乐在其平安中。在这段时间，不要发声祷告，因为无论这种祷告多么美好圣洁，这时发声祷告，显然就是一个诱惑，仇敌要借此伪称神不对你的心说

话，他的借口就是你没有感情，你在浪费时间。

神不留意冗长的祷告，而是留意动机的纯洁。这时，看到灵魂在渴望中静默、谦卑、顺服，便是神最大的满足和荣耀。你要继续坚忍、祷告、持守和平。因为在找不到感情的地方，你会发现一扇门，通过这扇门，你可以进入自己的虚无，知道自己不算什么，也不能做什么，知道自己甚至没有一个良善的想法。

有多少人开始操练这种祷告和内在的仰望，又放弃了，自称他们感不到任何快乐，是在浪费时间，说思想令他们不安，祷告的方式也不适合他们，虽然他们没有找到任何神的感情，也没有发现有能进行推理和论述。而在事实上，他们本来可以相信，本来可以静默，忍耐！这一切不过是忘记神的恩典，在寻求感官的快乐而已，让他们被激动在自爱中，他们在寻求自己而非神，因为他们不能忍受些微的痛楚和干枯，以为那要他们承受极大的损失。但这时，事实上若在干枯和贫瘠的境地对神有至轻微的敬畏之举，他们就会收获永恒的赏赐。

主曾经告诉令人尊敬的女修道院院长 (**Francesca Lopaz of Valenza**) 和第三修道会的修女圣弗兰西亚 (**a religious of the third Order of St. Francia**) 为了进行内在的仰望需要的三件事，这三件事能够指引我们，具有重要的意义。

首先，祷告约有十五分钟以顺服谦卑之心来仰望人的感官及其官能，对灵魂的益处之大，胜过用五天时间苦行、穿麻衣 (**hair-cloth**)、管教自己，禁食，睡在光床板上，因为这些行为不过羞辱肉体而已，而仰望却能净化人的灵魂。

其次，灵魂有一小时之久安静虔诚祈祷，较长途跋涉去朝圣，更能讨主的喜悦。因为祷告对灵魂有益，并且那些祷告讨主喜悦的人，配得极大的荣耀；而在朝圣时，通常情况下，灵魂心烦意乱，感官虽然快乐，但是德行却有损，此外还有许多其它的危险。

第三，持续不断的祷告是要保持在神面前心灵的端正合宜；灵魂若取内在之道，更当爱慕这种意向而非智力的角逐。

这一切就是阅读她生命。

灵魂愈喜悦感官的爱，神对它的喜悦便愈少；相反，灵魂对感官的爱愈少，神对它的喜悦便愈多。要知道，尽可能安静，克制思想和诱惑，定意在神身上，是最高层次的祷告。

有人说，在这种内在的仰望，或安息的祷告中，人的感官并不工作，灵魂也一无所为，全然静止，他们的说法是错误的，我想纠正这一错误，做为本章的结束。他们几乎没有任何经验，因为灵魂虽然并不借记忆，或者心智的第二种运作即判断来运行，也不借论述和推理，那是第三种运作，来运行，但是它却借心智的第一种运作、是它最主要的运作，来运行，而这种理解很简单，是经过圣

洁信心的启蒙，又得到了圣灵的帮助。意志容易继续一种行为，而不是继续许多行为，因此，心智的行为，与意志的行为一样，如此简单，难以觉察，是属灵的，灵魂几乎不能认出它们，去思想这些行为，则更不待言。

第十三章

灵魂当做何事于内在仰望

你应当去祷告，好将自己全部交托在神的手中，以完全的顺服，出于信心的行为，相信你就在神的面前，然后，安息在那里。安祥、静默、宁静地，成日成年一生地凭信心和爱心竭力继续最初的冥想之举。你不能增加这些行为，也不能重复感官的喜好，因为它们妨碍了意志行为属灵层面上完全之举的纯洁性，此外，这些甜蜜的情感也不完全，（想一想它们生发的思想，以及追求的自我满足与外在的安慰，以及灵魂受到吸引去关注外在的感官功能等），没有必要更新它们，如秘契派的法尔侃（Falcon）在下面比喻中卓越的表达：

如果送给朋友一块宝石，这宝石一旦放在他的手里，人就没必要后悔自己已经把宝石送给他，日日对他说，“先生，我给了你那块宝石，”“先生，我给了你那块宝石，”是让他来保管那块宝石，而不是把宝石从他那里拿去，因为送宝石给他，条件就是自己不会拿去，或者没有计划从他那里拿去，的确把宝石给了他。

同样，一旦将自己献上，在爱里让自己顺服神的旨意，你就没有什么可做的，只能继续同样的献上与顺服，只要你没有违背神的旨意，犯一些显赫的罪行，把曾经献上的宝石拿回来，你便无需重复新的可感的行为。虽然在外面你蒙召所做的工上，你仍然应当操练自己——因为这样做，你是在按照神的旨意行事——继续在内心来诉求：行善的人常常祷告，提奥腓拉（Theophylact）说，他不会轻忽祷告，除非他不再行义。

因此，你应当轻视一切感性，这样你的灵魂就可以建立目标，养成内在仰望的习惯。这种习惯非常有效，以致只要决定开始祷告就会将你真实地带到神的面前，而这是祷告的预备；或者，更好的表达是，冥想之人应当稳居之处，正是连续祷告，更有效的祷告。哦，撒尔斯（Sales）的圣弗朗西斯灵内之女，令人敬重的女修道院院长坎塔尔（Cantal），操练这种功课操练得多好呢！下面她写给自己的老师的这些话，就是她人生的写照：至亲爱的父，我实在不能做什么，似乎在我看来，这总是最不可改变的、最安全的性情：我的灵属于上面的部分处于最简单的一种合一，它不是被联合的，因为欲行联合之举时，（它常常这样去开始），就会发现难处，会明明地看到自己不能联合为一，而是可以被合一。魂可以达到这种合一，就如为晨祷、圣弥撒、为圣餐的预备、感恩等事奉，一句话，处在那种最简单的合一的灵里一切都可以合一而不去思想别的。对这一切，圣父以嘉许为答复、劝她坚忍、提醒她神安息在平安中。

还有一次，她给同一位圣徒写了这些话：单纯出于自己的直觉、以完全顺服之心，完全消失地神

里面，竭力做些较为特别的事，良善的神责备我，让我明白这一切只是出乎爱自己，而这让我得罪了自己的灵魂。

由此你会醒悟过来，知道什么是完全属灵的祷告，晓得在内在仰望中应当做些什么。你会知道最终爱会完全纯洁，减少出于感性的热诚之举，让灵魂持续安静，安息在这种内在的静默中，是有益的。因为灵魂在意志中经历的温柔、快乐、甜蜜的情感并非完全出于灵（spirits），其行为夹杂着本能的感性。这也不是完全的爱，而是感官的愉悦，这会使灵魂分心，使灵魂受到伤害，如主对令人尊敬的坎塔尔院长所说的那样。

如果隐退到自己里面，缩回自己的虚无中，回到自己的中心及上好的部分，不去介意灵魂做什么，是在仰望，还是不在仰望，行得正，还是邪；不去介意灵魂工作与否，不去留意、思想，不去介意任何感官的事，那么的灵魂会多么快乐，多么适得其所呢！这时，理智的相信全然纯洁，意志的爱也是完全的爱，没有任何类型的拦阻，持续效法直觉和爱纯洁的行为，圣徒说这是天上蒙福的人才有的，只不过在那里他们可以面对面，而在这里灵魂隔着信心模糊的面纱。

哦，能以这种完全的方式祷告的灵魂何其少呢，因为他们没有足够深入内在仰望与秘契的静默之中，因为他们没有除去自己不完整的思想和感官的快乐！哦，你的灵魂，不去关注思想，甚至不去关注灵魂自己，可以在祷告中将自己交托圣洁属灵的安宁，与圣奥斯汀（St.Austin）一起说，让灵魂安静、停止做事，忘记自己，一头扎入微弱的信吧。虽然在它看来，这似乎没有行动，一无所为，但是灵魂已经松开，它是多么安全稳妥呢！我将以坎塔尔院长写给一位姊妹，一个神伟大的仆人，的一封信对这一教导做一总结：（她说），仁慈的神赐给我这种祷告的方法，让我只关注神，我觉得自己已经全然献上，完全被他吸引，安息在了他的里面。他仍在向我加恩，虽然我的背叛抵挡这些恩典，我向恐惧屈服，认为自己在这种状态下毫无用处，为此，我愿意自己去做些什么，但是我破坏了一切；到了现在，我发现有时同样的恐惧在攻击我，虽然并不是在祷告中，但是在做其它事情的时候，在我的里面，我总是愿意让自己稍不得闲，虽然我非常清楚，在做事时，我便走出了自己的中心，我特别注意到，单纯地关注神是我唯一的良药，无论遭遇什么烦扰、诱惑，在今生的一切事上，这仍然与我有益。

当然，如果我按照内在的本能行事，在凡事上无一例外，我都不应该使用任何其它的方法。因为当我想用人的技术、推理和顺从来坚固自己的灵魂时，我就将自己暴露在新的诱惑和窘境之中。此外，我若去做，就定规要苦干，而这就会使我疲倦干枯，因此我需要快地回到这处简单的顺服里，知道神用这种方式让我看到，我的灵魂应当完全停止工作，这是神的旨意，是讨他喜悦的事，因为神按照自己的旨意，会处理一切，而且令人愉快的是，他对我没有更多的期待，只期待我在一切属灵的操练中，在今生可能临到我的一切痛苦、诱惑和苦恼中，只关注他。事实上，我用这种方式让自己的灵愈安静，事物便愈顺利，我的十字架与苦处便突然消失不见了。有许多次，我可称颂的父圣弗朗西斯让我确信了这一点。

我们已故的女修道院院长曾经坚定地鼓励我要坚持这样做，单纯地关注神，不存任何的恐惧。她告诉我，这就足矣；在神里面愈敞开，愈安静，灵魂得到的力量便愈大，尝到的甜蜜便愈多，灵魂应

当竭力保持纯洁单一，不在神之外寻求任何帮助。

神给了我一个启示，给我留下的印象，仿佛我看见了祂一样，有几天时间我都记得。我从来不看自己，走路闭着眼睛，我靠着我心爱的，没有挣扎，也不去看祂领我走的路，我的思想也不关注任何事物，也不乞求祂的恩惠，只是完全放松，全然安息在祂那里。事情就是这样。这位著名的秘契派女士借着她的话，信任了也批准了我们教导。

第十四章

宣告灵魂如何借着单纯的信心，以完全的顺服，置身于神面前，总是在实质上已获得的冥想中行走

你会告诉我，（正如许多人曾经告诉我一样），虽然借着完全的顺服，借着单纯的信心，如刚才提到的，你已将自己置身于神的面前，然而，因为思想不集中，你不能定睛在神那里，你没有得到应得的，也没有长进。不要郁郁不乐，因为你不是在浪费时间，你也不应得什么；也不要停止祷告，因为事实上你不必在整个内在仰望期间中，都在思想神。如果你不是有意停止祷告，有意收回自己的注意力，只要你开始时集中注意力就够了。正如听弥撒的人，向神祈祷的人（**divine office**），由于那开始真实的关注神，他就做得很好，虽然他后来并没有坚守自己的思想专注于神那里。天使般的圣托马斯博士在下面的话中证实了这一点：一个人祷告时起初的意向和对神的思想，其价值和影响足以使他剩余时间持续的祷告是真实的、恳求的、有价值的祷告，虽然在这后来的全段时间里他实际上并没有凝视神（**22 quæst, 82 ar. 13 ad. 1**）。看，圣徒们可以把我们的思想表达得更加清晰。

因此，（在这位圣徒看来），虽然人在空想，想法可能不计其数，只要人不认同那想象，不换位地方，不停止祷告，也不改变最初与神同在的初衷，那么他的祷告就仍在继续。当然，因他没有离开自己的位置，他确实没有改变自己的初衷。因此得出合理的教义：人在祷告中可以坚忍，虽然他想象中不禁有各种想法。无论谁用灵，带着祷告的意向去祷告，他是在灵里和在真理里祷告（在刚才前面引据内容的圣徒说），虽然之后他的思想因软弱和苦恼会有挣扎。

但是不管怎样，你会说：‘你不记得自己在神面前的时候吗？你常常对他说，主啊，与我同住吧；我要将自己全然献上。’我的回答是，不必如此，自己打算要祷告，就去那里祷告吧。信心和意向足矣，这些总会继续；你的仰望愈单纯，无言无语，也没有任何思想，那么你的仰望便愈纯洁、愈属灵、愈发生在你的里面，愈与神相称。

如果在神面前，不时地向他说，先生，我相信您在这里！这岂不是鲁莽的话，岂非失礼吗？同理，借单纯的信心的眼睛，你的灵魂看到了神，相信他，在他的面前；因此当灵魂相信时，就不必说，我的神，你在这里；但是相信，如同灵魂确实相信的，在祷告时辰来到时，信心与意向引导灵魂借单纯的信和完全的顺服凝视神。

因此，只要你不收回这样的信心与顺服的意向，你就常行在信心和顺服中，结果也是行在祷告中，行在实质上已获得的冥想中。虽然你察觉不到，也不记得，不要试新的办法，也不要老是想用口来表明它。不要去效法某一个基督徒、一个妻子和一名修道士的榜样吧，虽然他们给我们看到了新的行动和想法；一个人谈到自己的工作，说，我是一名修道士；另一个人论到自己的婚姻，说，我是一个妻子，而第三个人谈到自己的洗礼，说，我是一个基督徒；他们并没有因此才变成：一个人受了洗，另一个人结了婚，而第三个人以修道士为业。基督徒为了证实自己的信仰才不得不行善，并且更多地用心灵，而不是用言语去相信。妻子要显明自己应许给丈夫的忠贞。而以修道士为职业的人要顺服自己的上级。

同样的方式，内在的灵魂一旦决意相信神在他里面，在神之外，便没有别的愿望或行动，在一切工作和操练中，就应当以信心和意向为满足，应当有安息，不去产生或重复出于同一信心，或诸如此类顺服的新行动。

第十五章

同一论题的续篇

这一正确的教义不仅适用于祷告时分，而且也适用于祷告结束后，适用于白天和夜晚，适用于任何时辰，适用于你蒙召所做的一切日常工作，以及你的职责和处境中。如果你告诉我，一整天你有许多次都忘记了恢复自己在神面前的顺服，我的回答是，虽然在你看来，因为关注日常工作，如学习、阅读、传道、吃饭、喝水、做生意等，似乎你偏离了这一教义，但是你错了。因为如圣托马斯所言，这一个不能破坏另一个，不是因为你这样做，所以忽略了去遵行神的旨意，也不是因为你这样做，就不在意念中持续祷告。

因为这些工作并不违背神的旨意，也不有悖于你的顺服；神愿意你去吃饭、学习，去劳动，做生意等，这是肯定的。因此去做这些事，做这些符合神旨意、讨他喜悦的事，你并没有离开神的面，也没有离开自己对神的顺服。

但是，如果在祷告中，或在祷告之外，你为了让自己经历另外任何的热情而转移注意力或分心，那么回归神，回到神面前，更新你至纯洁的信心与顺服，这对你好的。但是当你发现自己处在干枯中，就不必要采取这些行动，因为干枯是好的，是圣洁的，无论这种情形多么严重，它都不能从你心中拿去神的临在，这是在信心中建立的。你永远都不应该称干枯为分心的事，因为在初学者这是缺乏敏感性，在老练者这是出神，通过这个如果你坚定不移，安息在自己的空虚中，你的灵魂就会变得越来越向内，主就会在里面行大事。

因此当你离开祷告时，你要努力，使你会重新回到祷告中。不要分心，不要转移注意力，而是要让自己全心顺服神的旨意；神会照着自己的喜悦响应你，你要依靠他，如同依靠一位慈爱的父。永远都不要收回自己的意向，虽然神放在你里面的事，会吸引你的注意力，但是你仍要在神面前祷告，你要永远顺服。因此圣金口若望（**St. John Chrysostom**）说，一个义人除非他不再行义，否则他不会停止祷告。常行得好的人常祷告；美好的愿望就是祷告，如果持续拥有这样的愿望，那么就会持续地祷告。（**Super 5, ad Thessolon.**）

借这个简单明了的例子，你会明白所说的这一切：当一个人开始前往罗马时，在这个过程中他迈出的每一步都是心甘情愿的；然而他并不需要每走一步都表达自己的愿望，或者让意志采取新的行动，因最初去罗马的意向，说，我要去罗马，我去罗马；他心中仍然有这个意向；因此他往前走，不用这样说，虽然他并不是有意不这样做。另外，你无疑会发现，这位行者，他的意志和意向只有一个明确的行动，他旅行、说话、又听又看，他推理、吃喝、还做其它几件事，这一切不会干扰他最初的意向，也不会影响他实际上去罗马的行程。

灵魂在冥想中，正是这种情形。一个人一旦决定遵行神的旨意，决定来到神面前，只要不撤销这一行动，他就会坚持在这一行动上，虽然他会说话、会聆听、会吃喝、也会做他蒙召所做的外在的其它善工。圣托马斯用几句话表达了这一切：***Non enim oportet quod qui propter Deum aliquod iter arripuit, in qualibet parte itineris de Deo cogitet actu*** (**Contra Gentiles, 1. 3, c. 138, un. 2**).

你会说，所有基督徒都在操练这个，因为他们都有信心，虽然不是通过内在的方式，但是他们可能行出这一教义，特别是在外在沉思和推理方面。这是事实，所有基督徒都有信心，那些爱思考的尤其如此。但是，那些借内在之道前行的人，他们的信心多有不同，因为这是一个活泼的、普遍的而且模糊的信心，结果会生出更实际、更积极、更有效、更富有启发性的信心；因为圣灵对准备最佳的灵魂光照最多；而集中精神仰望的灵魂总是准备最佳的灵魂；***因为圣灵按照仰望的程度光照灵魂***。虽然沉思时有神的光照，但是这种光照很少，与他当照在纯净的、普遍的信心中仰望的意识（**mind**）不同，两下相比，就如同两滴水相对于海洋一样：因为在沉思中，神启示灵魂两三个特别的真理，但是在内在仰望时，在操练纯净的、普遍的信心时，传达的神的智慧，是丰富的海洋，有晦涩的、简单的、全面的、普遍的各种知识。

照样，在这些灵魂中有更完全的顺从，因为顺服源于内在充满的坚忍，随着纯净信心的内在操练在灵魂的静默和顺服中不断继续，这种坚忍也在不断成长；神圣灵的恩赐在冥想的灵魂中也以同样的方式不断增长。因为虽然神的这些恩赐在所有蒙受恩典的人身上都可以找到，但是这些恩赐如同没有生命一般，没有力量，恩典在他们身上运行的方式，与恩典在沉思的人身上掌权其运行的方式大不相同。因为在这些沉思的人身上，这些恩赐经过神的光照，是活泼的、有效的恩赐。所有相信灵魂内在之道的人，习惯于每天在特定的时辰祷告，他们有着我刚才向你提到的信心与顺从之心，持续不断地行走在神面前。所有圣洁的，精通奥秘事务的大师都教导这一正确而重要的原则，因为他们都有一位大师，也是同一位大师，这就是圣灵。

第十六章

一种借着我们主基督至圣的人性进入内在仰望的方法

有两种属灵的人，他们完全不同。一种属灵的人告诉我们，应当常常纪念和默想基督受难的奥秘；另一种属灵的人却跑到另一个极端，教导说：沉思我们救主的生活、受难和死亡的奥秘不是祷告，也不是对这些事的纪念，提升到神那里，才应当称为祷告，是他的神性使得灵魂安祥、静默成为可能。

当然我们的主基督是引路人，是门，是道路；正如他用自己的话所说的，我是道路、真理、生命（约翰福音14：6）。灵魂适合进入神面前，与他联合之前，会用救赎者的宝血洗过，并穿上他受难的华袍。

我们主基督的教义和榜样是一面镜子，是灵魂的引导，是道路，是我们进入永生草场和神性汪洋唯一的门。由此得出，纪念救主的受难与死亡不应当全然抹去；不，无论灵魂可以提升至意志的高度有多高，灵魂在凡事上都不应该与至圣的人性分开，这也是确实无疑的。但是，由此也不能得出，习惯于内在仰望的灵魂，不再能够进行推理，只应该常常沉思，熟虑（如其它属灵人所说）我们救主至圣的奥秘。沉思是圣洁的，美好的，对神而言，世人都应该操练！灵魂应该很容易被留在沉思中，不要推到另一个高度，只要在沉思中灵魂能够得到滋养与益处。

将灵魂从沉思中提升到冥想的境界的，唯有仰赖神，而非灵程指引；因为如果神，没有借着自己特别的恩典，呼召灵魂进入这种祷告的状态，灵程指引虽然有一切智慧和说明也做不了什么。

那么为了取一种安全的方法，我们要避免两种彼此相对又很极端的做法；一个是避免将纪念耶稣的人性全然抹去，另一个是避免将它常常放在我们的眼前；我们应当料想，接近至圣的人性，存在两种方法，借着这两种方法，人可以进入神的港湾，就是基督我们的安宁与福祉。第一种方法是通过思想救主的奥秘，沉思他的生活、受难与死亡。第二种方法是通过思想他，将我们领悟的知识、纯正的信心或记忆应用出来。

当灵魂靠着内在仰望不断吸收消化、完善自身的过程中，有时思想自己已经知道的奥秘，就会向成为肉身的道持续怀有信心与爱心，时刻愿意为他的原故做他们被感动要做的任何事，遵行他的训导，虽然这些话语不常摆在它的面前。这就如同一个儿子说他永远都不应该遗弃自己的父亲，他们这样说，并不是要他常常看见自己的父亲，而是让他常常记着父亲，这样随时随地他就可以尽儿子的本分。

这样，进入内在仰望的灵魂，因为常常思想这些奥秘事，得到一位属灵导师的建议与认可，就无需

通过沉思奥秘的第一道门。对知识分子来说，不到精疲力竭，总不能进入沉思的境界，但前者不需要这样的沉思，因为思想奥秘事只是为了得着那灵魂已经得着的手段。

精于内在仰望的灵魂之至尊贵，至属灵，至正确的方法，凭借我们主基督的人性，并且纪念祂，是第二种方法；通过简单的信心之举，注视并思想耶稣基督，思想他在世间的样式，他的人性和受难，拯救我们的始末，他生在世间，受苦，为我们的原故受辱而死。〔只思想他的名字，或者思想基督在我们里面，就足矣。因为无论思想那一个，都会让我们想起他的死、复活、十字架、盼望、他的教导以及他的优先次序等等。〕

这是内在灵魂得益的方式，纪念耶稣的人性这一圣洁、敬虔、迅速、反应快的酬劳不会成为灵魂内在仰望的障碍，除非当灵魂进入祷告时，发现自己又退了回来；因为这时持续内在仰望、操练会更好。但是，如果灵魂发现自己没有退出，简单迅速地纪念神之道的人性不会拦阻灵魂向往至高、至快乐、至抽象、至能改变生命的境界。

这是圣特莉萨推荐爱默想、并抵制某些学派所持混乱观点的人采用的方法。这是一条正直而安全的大道，不存在任何危险，是主曾经教导许多灵魂要进入的安息之路，是主曾经教导许多灵魂要进入的圣洁、宁静的冥想之路。

那么，让灵魂进入内在仰望时，将自己就近神怜悯之门吧，这门就是对十字架、对成为肉身的道的受难、以及他为爱而死的亲切而甜美的纪念；让灵魂怀着谦卑之心，顺服神的旨意，站在那里吧，任凭神按照自己的喜悦来做事；如果灵魂不久便忘记了这圣洁而甜美的纪念，那么无需重新开始，只要继续静默，安静在主的面前。

圣保罗在写给歌罗西人的书信中，曾经赞成我们的教义，多么美好呢。在这卷书信中，他劝勉他们和我们说，我们无论是吃是喝，还是做任何事，都应当奉主耶稣基督的名，都当为主耶稣基督做。神允许我们一切都可以从耶稣基督开始，唯有在他里面，唯有借着祂，我们才能得以完全。

第十七章

关于内在秘契之静默

有三种静默：第一种是言语的静默，第二种是愿望的静默，第三种是思想的静默。第一种静默是完美的，第二种静默更加完美，而第三种静默则最为完美。在第一种静默，即言语的静默中，人得到了德行；在第二种静默，即愿望的静默中，人得到了安静，而在第三种静默，即思想的静默中，人得以内在仰望。借着无语、无欲，又无思，一个人就进入真正完全的秘契的静默，进入上帝向灵魂说话，与灵魂相通，在灵魂至深处教导它至完全、至尊贵的智慧之处。

当上帝说他要在心灵至隐秘的部分向灵魂单独说话时，他是在呼召并引导灵魂进入这种内在的独处与秘契的静默中。如果你想聆听上帝甜蜜的声音，那么你就需要这种秘契的静默。如果你没有弃绝一切愿望，弃绝被造的万物；如果你没有弃绝一切愿望和思想，那么舍弃世界并不足以得到这样的宝贝，放弃自己的愿望也同样如此。安息在这种秘契的静默中，打开你的门，以便上帝向你说话，与你联合，这样你就可以成为他的一部分。

灵魂的完全不在于言语，也不在于多思想上帝，而在于对上帝完全的爱。借着完全的放弃自己去顺服和内在的静默，才能这样爱上帝。一切存在于行为之中。上帝的爱只有几句话。因此福音书作者圣约翰强调并谆谆教导说：小子们哪，我们相爱，不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上(约翰一书 3:18)。

现在，你显然相信，完全的爱不在于多情的爱，不在于温柔而简短的祷告，也不在于内里的行为，不在于你从心里告诉上帝你对他怀有无尽的爱情，而且你爱他胜过爱自己。可能这时你更多是为自己寻求，可能你在寻求爱自己，而不是真正地爱上帝，*因为爱是在行为上，而不是在貌似合理的话语上*。要一个理性的人明白你心中隐秘的愿望和动机，你应当用言语来向他表达，这是必需的。但是上帝，他鉴察人心，不需要你的表白来让他相信，他也不会满足于，如福音书作者所说的，言语或舌头上的爱，而是满足于行为和诚实上的爱。怀着极大的热情告诉他，你温柔地、完全地爱他，在一切之上，但是听到苦毒的一句话，或受到些微的伤害，你便不再顺服，或者不为爱他的原故受苦，这有何益处呢？——这就是一个明证，证明你的爱是舌头上的爱，不是行为上的爱。

努力在凡事上静默顺服，这样做，却不去说你爱他，你就会进入至完全、至恬静、至有效、至真正的爱的境界。圣彼得怀着至爱之情对主说，为主的原故，他愿意舍命；但是一听到使女的问话，他便不认主，他的热情便到了尽头。而抹大拉的马利亚没有说一句话，但是主自己却接受了她完全的爱，称赞说她的爱很多。因此，在无声的静默中，实践信、望和爱至完全的美德，是内在的，没有必要告诉上帝说你爱他、你的盼望在于他、你相信他；因为主比你更知道你心里的动机。受人敬重的格列高利·洛佩斯 (**Gregory Lopez**) 是一个造诣颇深的秘契主义者，他理解和实践的纯洁之爱是多么美好啊！他的一生是持续祷告的一生，是冥想的一生，他在灵里对上帝所怀的爱是如此纯洁，从未让位于爱情和可以感知的情感！三年之久，他如呼吸般，不断重复着简短的一句话，*愿你的旨意都要及时和在将来成就*，全能的上帝向他揭示了静默与顺服中纯洁的、持续的信与爱的行为所蕴藏的无尽宝藏；以致他可以说，在他生活过的三十六年间，他在自己的里面总是持续不断地有纯洁的爱的行为，虽然从来不曾有极小的请求，也没有简短的祷告，或任何可感知的、或出于本性的什么。哦，六翼天使的化身，一个神人！如果你知道如何跃入内在秘契之静默，知道内在的人与外在的人有怎样的不同，该多么美好呢！

1676年本书初次发行时，它的前面部分有五个官方准许发行的档。一个档出自大主教 **Rheggio**；一个档出自圣方济会的会长，这人也是宗教裁判所的官员之一；一个档出自耶稣会士 **Father Martin de Esparsa**，此人曾经是 **Salamanca** 和罗马的神学教授，当时也是宗教裁判所的官员。其余两个文件，我请你查阅本书。这本书印好后，很快便广为阅读，在意大利和西班牙受到了人们的推崇，被认为是一部条理清晰、简洁明了的著作，作者因此声名大振，以致人们多想结识他。罗马的著名人物也以与他结交为荣。人们从四面八方给他致信，以致他和欧洲各处认可他灵修方法的那些人建立了通信联系。在罗马和那不勒斯，有些不受宗教法令约束的神父公开拥戴他的主张，视他为神人，在许多问题上征求他的建议。但是，满怀真挚热情之心加入他的，是一些演讲术之父，特别是他们中最杰出的三位，**Coleredi**、**Giceri** 和 **Petrucchi**。他们后来都被提升为红衣主教。但是他们中首推 **Petrucchi**，他被称为莫利诺的提摩太。据观察，许多红衣主教都设法认识他，认为成为莫利诺的朋友，是莫大的荣幸。**Cassanta**、**Azolini** 和 **Carpegna** 就是这样的主教；但是 **Cardinal de Estrees** 首当其冲。最后一位红衣主教，你必需知道，是一个学识渊博的人。他野心勃勃，想让人们认为他是一个改革家，他想改革他们中间存在的一些陋习。这些陋习臭名昭著，一个在索邦 (**Sorbon**) 长大的灵魂自由的人很难对此视而不见。他和 **De LauNo** 先生曾经多次谈到这些事。因此他似乎是所有入中最热心于推进莫利诺计划的人；因此他与莫利诺开始紧密接触。他们常常在一起，在一起的时间也很长，尽管对拥有法国血统的西班牙人有种种不信任，尽管在罗马生活许久的人常常互不信任，但是莫利诺是一个真诚而心地单纯的人，他毫无保留地向红衣主教敞开心；通过莫利诺的管道，在他和法国的一些人中间建立了通信联系；因为虽然那些法国人总得来说性情活泼，很难接受一种固定的、静默的灵修方式，但是甚至在那里还是有些人非常热衷于莫利诺的灵修方法。可能这种灵修方法更被视为可以缩短与新教徒之间差距，助于实现合一的方法，而那里讨论合一为时已久。所有这一切汇集在一起，都似乎抬升了莫利诺的名誉，使他这个人变得重要了起来。当时在位的教皇，大家知道，1676年就任时，就特别注意莫利诺。他在宫里给莫利诺安排了一个住处，并多次表达了对他不同寻常的敬意。显然，他虽然身在高位，但是如果他被认为是莫利诺的朋友，如果他鼓励支持莫利诺的计划，可能有助于提高他的声望。本来有许多优点，加上教皇的亲睐，这就使得莫利诺越发惹人注目；虽然他似乎不喜欢这样，也没有因此就得意起来。很多人想和他谈话；许多神父不仅使用他的灵修方法来造就自己的生命，而且让忏悔者也这样做；这种灵修方法在罗马变得流行起来，以致除了那些向耶稣会忏悔的人，所有修士都将玫瑰经和其它灵修读物放置一边，来操练默祷。

Cardinal de Estrees 命令翻译了一本论述同样主题的法国书，该书的翻译使得莫利诺的灵修方法受到了更多的赞誉。该书以对话的形式写成，于1669年经索邦 (**Sorbon**) 一些博士许可在法国出版。关于这本书的作者，在其意大利译本中，他被称为 **Francis Malevella**，是一位失明的神职人员，此外我不能提供任何其它的说明。这本书主要基于圣特莉萨的灵修方法写成，其译本题献于特利莎所在修会的 **Discalcerate Carmel** 派修士。这本书大大提升了莫利诺灵修方法的声誉，因为这本书在意大利、法国和西班牙似乎都得到了认可。同时，**Father Petrucchi** 也写了大量书信和论文，论到沉思的状态；然而，在许多作品中，他将有关唱诗班的许多灵修规则混在其中，所以责难他作品的理由

较少。他的作品有些乏味，但是主要写作对象是修士、修女和其它人，如果他用词更少，表达方式更为精密，那么他们可能不能正确理解他的意思。但是耶稣会和多明我会(Dominicans)对寂静派的发展开始感到恐慌。他们显然看到自己的事业日趋衰微，如果对这种灵修方法的发展不加拦阻，那么他们的事业必然衰微愈甚。为了实现他们的目的，必须谴责这种灵修方法的作者。又因为，在世间的一切诋毁中，异端在罗马给人留下的印象最为深刻，莫利诺和他的跟随者就被公开宣布为异教徒。对于每一个新出现的异端，都有必要贴上一个特别的名字，他们就给这一异端冠以寂静派之名。有些耶稣会士还写书反对莫利诺和他的灵修方法，这些作品似乎流露出那个群体特有的恶毒和乖僻。写得也很直率，很诚挚。

一位神父 **Segueri** 采取了一种较为迂回的方式来抵毁莫利诺的灵修方法。他写书一开始，高度赞美沉思的状态，认为这种状态优于其它一切状态，他还谴责那些说话似乎要贬损它的人；然而，他又说，*鲜有人能够进入这种状态，在蒙上帝呼召进入如此佳美状态的人之外，没有谁可以伪装它。*他这样说，又抵消了自己所说的一切。他似乎借此只在责难那些属灵导师有欠考虑，一视同仁地向所有人举荐这种灵修方法。他还相信那些有时蒙召进入这种状态的人，也不能长时间停留在这种状态中，上帝呼召人进入这种快乐的状态只是几分钟而已，而不是持续更久的一段时间；因此他认为提升到这种状态的个人不应当幻想他们如今远远超越了之前的灵修方法，以至不再需要它们；因此他建议他们继续培养沉思的习惯，当他们不能冥想时，就可以用来获得帮助。他严厉地批评莫利诺的一些说法，比如，*拥有上帝的人就拥有基督，仿佛这种说法不承认基督的人性一般。*他还坚持主张集中精力注视上帝，将灵魂的一切能力搁置一边；但是就这一点，他坚持最多的是，莫利诺（他从不指名道姓提到莫利诺，虽然他引用莫利诺的话，非常清楚说得就是他）让冥想之安静成为个人可以提升进入的一种状态。事实上，他主张，安静时分，灵魂处于被动状态，如同在狂喜中一般；灵魂并不能自提进入这种状态，但是，这是一种可以感知的、不同寻常的恩惠，只能来自上帝，一个卑微的人甚至不能向他求这样的恩惠。

这些争议在罗马引起了喧然大波，以致宗教裁判所注意到了这一切。莫利诺及其作品，以及 **Petrucchi** 神父的论文和书信，再次受到宗教裁判所的严格审查；在这件事上，耶稣会被视为原告。如前所述，某个团体曾经认可莫利诺的作品，这是事实，但是他们留意不让莫利诺在罗马露面；因为他被赶了出去，去了那里却无人知晓。人们普遍认为，他被关了禁闭，但是无论真相如何，人们不再看到他。他们小心谨慎让自己的所有修会讲同样的话，若有人与其它人讲得不同，他们至少会小心，不再让这人说话；然而，这在次审查中，莫利诺和 **Petrucchi** 都充分证明了自己的合理性，以致他们的作品再次得到认可，而耶稣会的答复在审查之后被视为诽谤之词。在这件事上，**Petrucchi** 表现非常好，以致他的事业和个人的声望都大大提升，不久以后便成为 **Jessi** 的主教，这是教皇为了取悦他们新发布的一项声明。他们的作品如今较以往更加受人推崇，他们的灵修方法更是为人效仿。这种新颖的灵修方法，被一个团体敌对而自遭臭名满天下，以及受到如此有力的指控再次得到认可，这一切都提高了它的声望，使使用这种灵修方法的人数大增。**Petrucchi** 神父担任主教期间的表现也再次抬高了他的声望，以致他的仇敌不愿意再滋生烦扰。

简言之，无论是人们当时认为虔诚笃信的人，还是至少对这种灵修方法的声誉有所影响的人，后来

都被认为是寂静派的成员；据说，这种人在那不勒斯城就有两万，在罗马的人数也很多；人们注意到，如果这些人对自己的生活要求更加严格，更加循世，对思想的灵修更加认真严肃，那么他们对所在教会宗教信仰的外在行式方面会显得热情不足。他们不用心做弥撒，也不恳切地替朋友做弥撒，他们不常告解，也不常参加列队行进的祈祷和唱诗礼。因此那些靠这些为生的人，他们的生意明显恶化。认为宗教裁判所的第二回认可莫林诺的书，就堵上了他仇敌的口，使他们无从抱怨。然而，仇敌并没有停止散布有关他们所有人的猜测，这些猜测暗示说他们有阴谋和不为人知的秘密；而它们的本质是真正的基督教信仰的仇敌。表面上把人抬高到极其属灵的地步，但却是为了消磨他们思想中基督受死和牺牲的意识，以及基督教的其它奥秘，等等。

当时，在 1685 年 5 月，莫利诺被宗教裁判所监禁，因此有关他的讨论予以终止；在这种静默中，寂静派陷入了沉睡之中，直至 1689 年 2 月 9 日，以令人更为惊异的方式突然再次暴发。

Vespianiani 伯爵及其夫人，鲍格才王子 (**Prince Borghese**) 及其部分家庭成员的神父 **Don Paulo Rocchi**，还有一些人，总计七十人，被监禁起来；他们中有许多人在学识和敬虔方面颇受人敬重。对这些教会人士的指控是他们疏忽了念日课经；而其它人受到指控，是因为他们参加圣餐礼之先没有先行告解。简言之，他们说，这些人沉缅于独处与内在的祷告之中，疏忽了宗教信仰的外在部分。**Vespianiani** 伯爵夫人大声喧嚷这件事，因为她说自己从来没有向神父之外的任何人透露过自己的灵修方法；因此在神父背叛泄秘之外，他们不可能有其它途径得到这等知识。她说，如果神父这样利用人们的忏悔，揭发那些信任他们，向他们倾诉隐秘思想的人，那么是人们放弃忏悔的时候了。因此她说，以后，她只向上帝忏悔。这件事传了出去，我听说罗马上上下下都在谈论这件事。因此宗教裁判所认为，较降低忏悔的声望而言，释放她和她的丈夫可能更为合宜；因此他们被放了出来，但是听到传唤时，他们必须前往。一个月之久，约二百人被关进了宗教裁判所，我不能表达在罗马和意大利多处人心惶惶的情景。突然之间，人们发现曾经在意大利各处备受推崇，人人追求的一种灵修方法成了异端，这种灵修方法的主要推动者被关进了监狱。但是整个故事最令人称奇的部分是，教皇本人也涉嫌拥护这一新的异端。因此在 2 月 13 日，有些人受宗教裁判所教庭的委托，将他单作为 **Benedict Odeschalchi**，而非基督教区牧师或圣彼得继任者来审问他。这位听者身上发生了什么事，对我来说，是极大的秘密，我不能深入了解。两天后，宗教裁判所向作为主任牧师的红衣主教 **Oibo** 发了一封通知，让他发往意大利各处；这封通知发给所有高级的教士，警告他们说，事实上在意大利的几处已经出现了许多宗派和弟兄会，他们中间有些人假称引导人顺从圣灵的带领，带领他们做静默的祈祷，却给他们灌输许多可憎的异端思想。因此严格命令他们将这些团体全部解散，并责成所有属灵的带领人回归众所周知的正路；并特别留意不要苦待他们任何人，让他们接受修道院的引导。同样，对发现犯有这些错误的人，还有命令要公正地对待他们。接下来，对罗马各处的修道院进行了严格的审查，因为发现绝大多数修道院的院长和神父都与这种灵修方法有染。经查发现，**Carmelites, Nuna of the Conception, of the Palestrina and Albano** 全部时间都用来祷告和沉思；他们不使用念珠，不做日课，也不向其它圣徒和图像祈祷，他们常常独处，操练默祷。当有人问他们为什么不使用念珠及其它古老的灵修方式时，他们的回答是，他们的导师建议他们弃绝使用这些事物，因为这些事物不过是开始时使用的一些简单的技巧，对他们以后的成长有碍。他们还引用近来经过宗教裁判所许可出版的那些书来证明自己这样做是合理的，如莫利诺和 **Petrucchi** 的作品等。宗教裁判所听到关于这件事的报告时，便下令没收修士和修女手中的这些书

以及此类灵修作品。他们要求修士和修女们重新使用念珠和从前的灵修方式，这对他们来说，可是不小的苦行。宗教裁判所的这一通知并没有产生多大的果效，因为绝大多数意大利的主教不是对这些事务漠不关心，便是喜欢莫利诺的灵修方式。事实上这个命令，如同宗教裁判所发布的其它所有命令一样，都是隐密进行的，但是泄露之后，所有人手上都有该命令的副本。因此，这给了罗马人更多的机会来讨论这些事，而这让宗教裁判所苦恼至极，因为他们不喜欢世人窥视他们的工作过程，也不喜欢人们对他们品头论足。有人告诉我，现在人们对有关莫利诺的事务感到前所未有的困惑。显然，他起誓弃绝这种灵修方式不是真实的；因为事实上，他什么也没有放弃。随从他的人相信，他们不仅在世界的这部分地区，在罗马、意大利、西班牙、法国人数众多，而且甚至在美国都有许多人跟随他。如今几乎在罗马的所有教会，都可以看到他们，他们有些人举目望天，双手向天举起，在那里祷告，所有人都含着眼泪，发出叹息的声音，这对那些本来认为已经根除他们的那些人来说，是不小的麻烦。他们只是发现，那表面的胜过莫利诺，并没有像自己想象中那样把他们取缔净尽，（他们也不相信那些报告中传言之莫利诺的淫荡行径）。他们说，从来没有任何证据可以证明这一点；在罗马有成千上万的男人和女人曾和他谈过很多话，他们说谣传他的这些事是无耻的诽谤，是为了攻击他和他的教义捏造的。事实上，教皇颁布的谴责他的书和教义的训令，并没有提到他不健康的生活和他的假冒伪善，这似乎证实了这一点。如果这些控告有充分的证据，很可能会写在其中；因为这样做，不仅会让某些人感到满意，而且在很大程度上还会证明有关他的那些可怕的指控是真实的。如果发现他的生活符合这些原则，那么这些指控会列出许多证据；虽然因为训令中有这些指控就得出结论说他犯了这些罪行，然而也可以认为，从这里几乎可以得出可靠的结论，证明他并没有犯这些罪，因为这份训令并没有指控说他犯了这些罪行。

第一部完

灵程指引之第二部

摘自福克斯的《殉道者书》

在监狱里躺了相当长一段时间之后，他终于被再次带到宗教裁判所的检察官面前，来对反对他作品的许多文章作出答复。他一到庭，身上就被绑了链条，他手里拿着一根燃着的蜡烛，两位修士在大声朗读指控他的文章。莫利诺极其镇定、坚决地回答每个问题；尽管他的辩论打败了一切势力，然而他发现自己被宣判为异端，判处了终身监禁。

他离庭时，一位神父照顾他，这人对他怀着无比的尊敬之情。一到监狱，他便平静地进了的囚室；当这位神父离开时，莫利诺这样对他说：“再见，神父，在审判日，我们还会重逢，届时会显明真理站在那一边，不是在我这边，便是在你那边。”

被囚期间，他几次受到残酷的折磨，直到最后，严酷的刑罚耗尽了他的力气，结束了他的生命。

莫利诺之死给他的跟随者留下了这样的影响，他们中多数人很快便放弃了他的灵修方式；在耶稣会坚持不懈的努力下，寂静派在全境销声匿迹了。

编者按：因此米盖尔德·莫利诺斯这位属灵的巨人，谦卑的神父，跟随耶稣和彼得粘满鲜血的脚踪，为真信仰牺牲了自己的生命。他的一生如灯塔上的星（**beacon star**），照亮了那些虽在各种世界宗教中却被上帝蒙召的人，应许他们脱离信仰开端的仪式，得以自由，能够如鹰展翅上腾，在天堂翱翔，加入他们的主，他们的神，在圣灵里与他合一。但愿这位勇士的教导和生命能够激发许多人欢喜快乐地，作为羔羊的新娘来参加天堂的婚宴。



本书选自一位西班牙神父米盖尔德·模利诺斯（1640—1697年）的作品。模利诺斯操练内在静默，即寂静主义，来与主联合。他曾往罗马取得教皇和许多跟随者的支持。后来他被教会定罪，判处终身监禁，被耶稣会再三折磨至死。他也是本网站引入真平安页面的主要供稿人。如果您想从福克斯的《殉道者书》一书中对模利诺斯的一生有一个简短的、概括的了解，请点击[此处](#)（这位福克斯与乔治·福克斯没有任何关系）。如果您没有读过《灵程指引》的第一部分，在阅读本文之前，请先阅读那部分；这里将谈到在神之灵的引导下，为驱除罪、洁净灵魂、生发忍耐而入苦难的更高境界。

这位神父论及静听主的简单教导，对罗马教派影响巨大。他的灵修方法被成千上万的神父、修士和修女、主教，甚至可能也被教皇采用。他们的玫瑰经和念珠被弃置一边。但是，他的影响却使某些群体遭受损失，特别是‘耶稣会和道明会’。他们起了嫉妒，密谋要毁灭他。朽木不可栽（雕）也；模利诺斯试图改革的罗马教派，藉残暴的凶手吞噬了他。模利诺斯浩大地改革了罗马教会，但却并不足以压制他的审判官和刽子手，耶稣会。模利诺斯至死忠心，拒绝任何方式的妥协，却被定罪为异端，折磨至死。耶稣会的折磨和毁灭，残忍地把莫利若的所有教导和跟随他的人从罗马教派中根除。今天，罗马教派仍然为他们的行为辩正，突显其绵延之堕落。此教派亦即那中世纪之教派，当时他们按行巫术之罪名杀死九百万人。

带领灵魂获得内在平安之

灵程指引

第二部分

本书由两部分组成：第一部分和第二部分。

第一部分实际上是第一卷书

第二部分实际上是第三卷书

第二卷书，未在本网站发表，讲述集中于属灵之父的用途，他们当时是17世纪罗马宗教人士必需的对像，但在今天已经无足轻重。

论神洁净灵魂之属灵的殉道；
论圣灵充满、无作为之冥想；
论完全之顺服，内在之谦卑、属天之智慧，
灵魂之真正拆毁和内在之平安。

(参考拉丁文内容引自拉丁文版圣经七十士译本，其中章节与我们现代使用的圣经并不一一对应)

第一章

外表的人与里面的人之间的差异

有两种属灵人：内在的属灵人和外表的属灵人。有些属灵人〔外表的属灵人，非内在的寻求者〕藉推理、想象、深思熟虑在外表寻求神。他们努力，主要是为着德行，各种节制、苦待己身，克制情欲。他们严格苦修，身穿麻衣，藉教规戒律惩治肉体，尽力静默，思想神的同在，按着自己的思想或想象，构建神的形像，或为一位牧师，或为一位医生，有时或为一位父亲和一位主。他们喜欢不断地谈论神，常用狂热的行为来表达他们对神的热爱，这一切皆出于艺术与沉思。他们想用这种方式变得伟大，藉主动的、外在的禁欲之力，寻求情感与温暖，认为只有拥有这些情感时神才会住在他们里面。这是外在之道，是初学者的作法，虽然这是好的，却不能抵达完美之境；不可能的，不能一步登完美之境，正如许多人的经验所示，他们外在操练五十年，并没有得着神，仍是充满着己，毫不属灵，但徒有其名。

(注：将意大利原文翻译为英文的译者使用冥想一词〔**meditation**〕一词指对属天事物的思想，今天显然用沉思〔**contemplation**〕来理解，现代人认为冥想就是即竭力安静，为理解方便起见，我们互换了这两个词的用法。模利诺斯使用冥想一词，其上下文是对属天事物的思想，而非竭力

平息自己的思绪。令人惊讶的是，这种冥想在现代基督教世界仍然非常流行：也就是说，思想某个圣经段落，推测并判断它正确的含义。为了符合其现在的用法，这本文献中使用的术语经过了编辑处理。冥想用来指代默祷，而沉思用来指代经过仔细思考的推理。但是注意，在网站上您可能会发现另一个版本，在这个版本中这两个词的用法又有变化。无论使用什么术语，显然模利诺斯提倡静默祷告，集中心思在神身上，或者如乔治·福克斯和本网站所举荐的，提倡只思想耶稣基督的名字，当您发现自己分心时，要回到同样的思想中。福克斯说，当你意识到基督在你里面时，你应当转换思想，去思想里面的基督，而不是只思想他的名字。)

还有些〔寻求内在的或向内的〕真正的属灵人，他们已经通过内在之道的开端；神以无尽的仁慈呼召他们离开以往操练的外在之道，引领他们进入完美之境，与神联合。这些人隐退在灵魂的深处，将自己真实地交在神的手中，他们全然弃绝自己，甚至忘却自己的存在；常常带着提升的灵性，凭着单纯的信心，带着基于宁静和内在安息中生发的确信，无需借助图像、形式或画像，来到神的面前。他们在灵里与神相近相亲，圣灵那么强烈地向内吸引以致于灵魂（心灵，身体，以及身体所有的力量）向内缩紧。

这些〔寻求内在的或向内的〕灵魂，因为他们已经经过了禁欲的阶段，经受了无尽的、可怕的折磨，被神用苦难之火洁净了，他们有神任命在身上，他们跟随神的脚踪，都能掌管自己，因为他们完全顺从，舍己；这使得他们可以带着内在的平安极其安祥地度日；虽然在许多时候，他们觉得有阻力和诱惑，但是现在他们能够得胜，因为他们的灵魂经过试炼，满有神的力量，冲动的激情在他们身上不会持久；虽然仇敌用诱惑猛烈地攻击他们，并用各种思想烦扰他们，虽然这些可能持续一段较长的时间，但是他们都会胜过且获益无限；神就是在他们里面争战的那一位。

这些〔寻求内在的或向内的〕灵魂已经得到了大光，得到了我们的主基督的真知识，包括祂的神性和祂的人性的知识。他们充满了这样的知识，心里快乐地，在灵魂更高尚的那一部分安静地、静默地应用这些知识，他们的灵不受图像或外在代表物的影响，他们的爱是纯净的，丝毫没有受造物的掺杂；他们也从外在行为提升至爱人、爱神的境界；他们乐在其中有多少，便忘却多少，并且在这一切事上，他们发现自己在尽心尽意爱着他们的神。

这些〔寻求内在的或向内的〕蒙福的、高尚的灵魂不以世界的任何事物为乐，却乐于独处，乐于被每一个人弃绝和遗忘。他们的生活没有私心杂念，以至虽然不断领受许多超自然的恩典，也不会因之而改变，如同没有领受这许多恩典般，他们在心灵的至深处，持有一种伟大的谦卑，他们轻看自己，总是很谦卑，认为自己非常不配、非常卑微。同样，他们总是很安静，很庄重，在恩典和非同寻常的恩宠里，心神镇定，如他们在受至严酷、至痛苦的折磨时同出一辙。没有什么消息可以激动他们的心，苦难也从来不能搅扰他们，他们在里面与神持续交通，却不会因之得意自大；他们在美妙的平安，坚贞和肃穆中，对神总是充满了神圣和亲子之情的敬畏。

第二章

同样的追求

而行外在之道者（与更高级的内在之道相比），留心行一切美善之事，一件接一件，以期赢得所有的美德。他们误以为要照着朽坏的程度，勤奋地除去自己的不完全；他们留心根除自己的私欲，用一种不同的以及相反的方式去操练，一个接一个去对付。他们虽然从来没有这样努力过，但却一无所获，因为我们所作的，尽都是不完全的和可怜的。

但是行内在之道者，在爱中与神同在，因为主是做工的那一位，因此德行得以建立，权益得以根除，过失得以肃清，激情得以除去；这使得灵魂出乎意料地得到了自由，摆脱了这些束缚，当面临某些情形时，便无需竭力思想良善，因为无限怜悯的神已为他们预备。

我们必须知道，这些灵魂（内在寻求者）虽然因拥有神的真光得以这样完全，然而借着这光，他们深深晓得自己的不幸、软弱和不完全，仍想进抵完全的境界，也在向这个目标前进；他们常受痛苦，憎恶自己；他们爱神，在敬畏神、轻视自我中操练自己。但是，他们在神里面怀着真正的盼望，并不信靠自己。他们因真正地认识自己，便轻视自己，他们愈发谦卑，便愈得神的喜悦，他们在神的面前，便生发出一种特别的尊敬和崇拜之情。他们所做的一切善事，以及一切不断经历的患难，无论是内在的或外表的，他们一点也不在神面前陈述。

他们不断操练，就是要在神里面安静、静默地进入自己里面，因为那便是神之中心，居所，和祂的喜悦之所在。他们更看重这种里面的隐退，而不是谈论神；他们隐退在自己的里面，隐退在灵魂的隐秘处，怀着热爱和敬畏之情，去认识神，领受他属天的影响。如果他们走出来，那么他们走出来也只是为了认识自己，为了轻视自己。

但是，要知道，进入这种快乐境界的灵魂寥寥无几；因为少有人愿意轻视自己，愿意受苦来炼净自己；因此，虽然有许多人踏上内在之道，但灵魂若继续前行，不停留在这条道路的入口处，却是一件罕事。主曾对一个人说，“这条内在之道少有人行在其上，这个恩典如此之大，以至无人配得；走得人少，因为这正是治死己身欲望之路，而少有人愿意这样去死，去被拆毁；而这种气质是赐下这一伟大礼物之基础。”

在这里，你就会醒悟，完全认识到外在之道与内在之道之间的差异，并晓得沉思中圣灵充满的、超自然的、源于内在的、享受与神交通的，无为的冥想中，神的同在是多么不同；最后，你将知道外表的人与内里的人之间有极大的差距。

第三章

获得内在平安非凭感官之愉悦，或灵里之安慰，乃是弃绝爱己

圣伯纳德曾说，服事神，无非是行善和受苦。若有人想藉甜蜜的感觉和安慰达到完全的境界，他就错了。你必须以真正顺服之心，为神的原故舍去自己的生命，而不指望从神得着别的安慰。我们的主基督所走的道路不是甜蜜温柔的道路，他说——若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我（马太福音**16: 24**），想要与基督联合的人，必得与祂相符，跟随祂受苦的道路。

开始祷告时，你几乎尚未尝到神爱之甜蜜，而那狡猾诡诈的仇敌会在你心中煽动向往荒漠和独处的愿望，好使你摆脱身体的束缚，扬帆驶入持续快乐的祷告中。睁开双眼来思想，这种建议或愿望与我们的主基督的教导并不一致。主并没有邀请我们遵从我们个人的意愿去走甜蜜和舒适的道路，而是邀请我们舍去我们自己，他说，要舍己。他仿佛在说，若有人要跟从我，进入完全，就要一心离弃自己的意愿，抛下一切，全心背负顺服之轭，藉舍己，这一真正的十字架，来顺服他。

有许多人奉献给神，他们从神的手中领受了伟大的思想、异像，他们的精神得以提升，尽管如此，主却没有把行神迹、晓得隐藏的智慧、预言将来要发生的事的恩典赐给他们，而是赐给了那些不断经历苦难、诱惑，不断走十字架道路，心里全然谦卑、顺服的人。

哦，柔和顺服的灵魂，何等快乐呢！灵里贫穷的，多么富足呢！被人轻视多么尊荣呢！被人击打，多么高贵呢！受苦，多么快慰呢！被称为无知，多么以知识为荣呢！而且到末了，与基督同钉十字架，是快乐中之快乐，这快乐何其大呢！这是使徒引以为荣的份，但我断不以别的夸口，只夸我们主耶稣基督的十字架（加拉太书**6: 14.**）让其它人夸耀他们的财富、尊贵、快乐和光荣吧，对我们来说，除了舍己、受人轻视、与基督同钉十字架以外，没有更大的荣誉了。

然而，少有人轻看属灵的快乐，愿意为基督舍己，以爱来接受他的十字架，这是多么可悲啊！圣灵说，被召的人多，选上的人少，马太福音 **22: 14**。许多人蒙召要成为完全，但少有人得以完全；因为少有人能以忍耐、持守、平安和顺服之心背起他的十字架。

在凡事上舍己，顺服另一个人的判断，不断治死内里涌动的一切激情，在各个方面除灭自己，少有人能够做到时时遵从与自己的意愿、爱好和判断相违的事。他们中间有许多人教导别人这样做，但少有人实践他们的教导。

许多人许诺了，并且他们确实每天承担着去走这条道路，只要能够不断品尝到这种简单的热情所带来的甜蜜，他们就能坚持；但是，这种甜蜜，这种可感的快乐，并不常有，不过稍纵即逝，一旦烦扰、诱惑和枯干来袭（这些是帮助一个人攀登完全之巅峰所必需的），他们便跌倒后退；这就表明他们是在寻求自己，而非寻求神或寻求完全。

曾拥有亮光、蒙召进入内里平安，却不能在遭遇枯干、苦难和诱惑时坚持到底而开始退后的人，但愿神乐意不把你们和那个没有穿礼服的人一道扔到外面的黑暗里去；他虽然是仆人，但却不肯对付自己，放任自己自爱自恋。

为了攀登平安这座高山的巅峰，必须击败这头怪兽，必须砍掉这个自恋这头怪兽的七头。这头怪兽将头伸到各处。它有时介入人际关系，使人们的谈话出现拦阻，而人的本性很容易听其自然；有时它以貌似感激之情，毫不克制地对告解的神父生发强烈的爱慕之情；有时它让人向往至微妙的属灵生命的虚荣和世界的虚荣，以及美好的荣誉——这些事物都有紧密的关系；有时，它沉溺于灵性的美好，甚至停留在神的恩赐上，停留在神白白赐下的恩惠中；有时它让人过分关注身体的健康，若用得好，便是为自己的益处和方便寻找的托词；有时它看上去不错，细微之处，却很古怪；最后，它显然倾向于在凡事上坚持自己的判断和观点；而这些判断和观点均出于个人的意愿，这一切都是自恋的结果；如果不舍弃这些结果，一个人就永远不可能上抵完全冥想之巅峰，无法上抵在爱中与神联合这至高、至快乐的境界，无法上抵内在平安的宝座。

第四章

有两种属灵的苦难被神用以洁净灵魂与祂自己联合

现在，你将知道，神使用两种方法来洁净灵魂，他要使这些灵魂完全，要启蒙他们，使他们与自己紧密的联合。第一种方法（关于这种方法，我们在本章和下一章将详细论述）是用苦难、悲痛、内心饱受折磨的苦水。第二种方法，是用燃烧的爱焰，一种令人急躁不安、十分向往的爱情。有时，神欲使他们完全，会使用两种方法；有时他让他们饱受痛苦，让他们里外饱经忧患，他用严酷的诱惑之火烤炙他们；有时，他让他们备受爱的煎熬，心怀盼望，却又疑虑重重，他有力量让他们很快就陷入这样的境地；因为神愿意向灵魂启蒙多少，愿意在多大程度上与灵魂联合，灵魂经受的折磨和试炼便有多少；启蒙得愈多，与灵魂联合的程度愈深，折磨和试炼便愈多；因为所有的知识以及与神的联合，都源于苦难，而苦难是爱最有力的证据。

哦，但愿你明白苦难的益处！苦难会消除罪行、洁净灵魂、生发忍耐。苦难在祷告中，使灵魂燃烧、扩展、操练极端的仁慈之举；苦难使灵魂喜悦，使他就近神，也要求他就近神，使他来到了天堂的入口。苦难同样试炼神的真仆人，使他们变得可爱、勇敢并坚决。正是苦难使神迅速聆听他们的呼吁。我在急难中求告耶和華，向我的神呼求。他从殿中听了我的声音；诗篇18:6。正是苦难击败灵魂、炼净灵魂，使人得以完全；而且最终，正是属世的苦难使灵魂得以在天；使人具有神的性情，使人得以改变，以绝妙的方式与主的人性和神性联合。圣奥古斯丁说得好，人的生命在世上就是试探，常常抵挡试探的人是有福的——如果人确实常常抵挡试探的话。苦难是主用来使人降卑，拆毁、牺牲、弃绝自己、得以完全，以便成为神恩赐所充满的工具。借着苦难和试探，人被加冕，被改变。要让自己相信，对人来说，得以完全，试探和争战是必需的。

有福的人啊，但愿你知道如何在苦难之火中持守和安静，听任自己被苦难之苦水洗净；但愿你知道多快就会发现自己拥有属天的礼物与富足；但愿你知道富足的神多快就会在你的灵魂里设立富足的宝座，在那美好之居所中你可以不断更新，得到安慰！

要知道这位主不在别处憩息，安静的灵魂正是他的居所。在这些灵魂里，苦难和诱惑之火已经烧尽了激情的渣滓，苦难之苦水已经洗净了毫无节制的嗜好其肮脏的污迹；总之，这位主不在别处憩息，只憩息在宁静掌权、自恋已被弃绝之地。

虽然因神的恩典，你胜过了外在的感官的欲望，但是，在灵魂脱去混乱的激情——情欲、自负、无论多么属灵的欲望和思想以及其它许多私利和隐恶，就是藏在你的灵魂里，拦阻那位伟大的主和平进入你里面与你联合——之前，你永远不能抵达这快乐的境界，也不会在自己的灵魂里找到内里平安的宝贵应许。

通过自己努力得到的那些未经过净化的德行，会拦阻灵魂得到平安这一伟大的礼物；不仅于此，灵魂过于希望得着至美的礼物，喜欢感受到属灵的安慰，被圣灵充满与神的恩典深深吸引，并引以为乐，希望得到更多，来享受这些恩典，最终希望自己变得伟大，这一切过度的欲望会阻塞灵魂。

哦，一个必须抵达完全之圣山的灵魂，其中有多少需要被洁净，由神改变呢！哦，灵魂应当怎样预备、敞开、舍己、灭绝，才能不拦阻这位神圣的主进来，也不拦阻他持续的交通呢！

从根本上来说，预备迎接神进入灵魂的安排，必需出于神的智慧。如果六翼天使不足以洁净灵魂，那么一个软弱、可怜、毫无经验的灵魂何竟能自洁呢？

因此，主自己会安排，以你不明白的方式来为你预备，你只要顺从。他用的是苦难之火和里面的

折磨，而在你这边，你只要同意里面的和外表的十字架。

你会发现在自己里面有枯干、黑暗、痛苦、矛盾、连续不断的阻力、被抛弃、可怕的幽静、频繁而强烈的暗示、以及仇敌诱惑的猛烈攻击，最后，你会发现自己如此痛苦，以至不能提起精神，你的心沉重，满了忧伤，你行不出一点信心、盼望或爱心。

在这里，你将见到自己被遗弃，受制于各种强烈的情绪如急躁、忿怒、暴躁、起誓、以及各种病态的嗜好，在你自己看来，你就是世上最可怜的受造物，最大的罪人，是神最憎恶的人，没有任何德行，你的痛苦如在地狱，看到自己受苦、被弃绝，你认为自己已经全然失去了神；这将是你要受的残忍的、深入骨髓的、至痛苦的折磨。

然而，虽然你认为自己非常压抑、似乎在自己看来，你是骄傲的、急躁的、易怒的；但是这些试探却不能影响你，它们在你身上不能发生作用，因着一个隐秘的德行，因着神所赐的里面的力量，它在你灵魂的深处掌权，且要战胜最令人害怕的惩罚与疼痛，以及最有力的试探。

哦，蒙福的灵魂啊，要坚定，要坚定；因为事情不像你想象的那样，在这种被弃绝的情形之外，你任何时候都不会距离神更近；因为虽然太阳藏在云层里，但是它并没有改变自己的位置，也不会失去少许的光亮。主容许这种痛苦的、被遗弃的感觉存在你的灵魂里，是为了洁净你，打磨你，让你脱去自己；这样你就可以全然归他，全然献给他，他无限的丰富已全然赐给你，以致你可以成为他的快乐；因为虽然你哀恸、叹息、哭泣，他在你灵魂至隐秘处却是欢喜快乐的。

本章特别被引用和连接到关乎苦难的讨论，旨在消除人们的恐惧心理，他们认为寻求神、遭遇超自然的反对力量极不寻常，应当避免，而不是视之为神允许临到的苦难为他在地上洁净灵魂这一过程的一部分（小地狱，通常被人称为苦难），而予以接受。为此我们也提供了本书其余的部分。H. W.

第五章

里面的灵魂盲目地经受第一种灵性的苦难是多么重大且必要

属世的灵魂最终变得属天，进入与神联合这一至善之中，就必需在苦难和诱惑中先得洁净。所有服事主的人必须经受痛苦、逼迫和苦难，虽然这是真的，是大家认可的公理，但是蒙神引导，行隐秘的内里行走之道，在冥想中使灵魂得洁净的那些快乐的灵魂，首先必须经受强烈的、可怕的诱惑与折磨，这些诱惑与折磨较初期教会中冠以殉道者之名的那些人经受的一切更为痛苦。

殉道者经受的折磨较为短暂，几乎不会超过数日，之后便得了安慰，他们有清晰的光照，得到了特别的帮助，盼望很快就能得到确实可靠的奖赏。但是孤单的，必须治死己身、厌恶自己、洁净己心的灵魂确实时时在尝死味，看到自己被神遗弃的光景，又困在诱惑、黑暗、苦痛、忧伤和极端枯干之中，在痛苦的折磨与巨大的幽静之中，感觉不到丝毫的安慰，他们经受的苦难又如此之大，以至其痛苦似乎不像别的，不过是延长的死亡，是接连不断的受难而已。有充分的理由可以说，虽然有许多殉道士，但却少有跟随基督的灵魂能够平静且顺服地经受这样的折磨。

还有，是人让他们殉道，神安慰了他们的灵魂；但是如今，是神让他们受苦，而神又隐藏了自己；恶者，如同残暴的刽子手，有上千种折磨灵魂和身体的方式，让整个人的里面和外表都钉上了十字架。

你似乎不能胜过忧伤，安慰无力缓减你受的苦难，天不再降雨滋润你的心；身在黑暗权势之下，你没有力量去谈论，觉得自己困在忧伤之中，又受到来自里面的悲哀的夹攻；重重的试探折磨你，不信任让你痛苦，迟疑不决又让你烦扰；没有亮光，你也不能做任何判断。

所有受造物都给你制造麻烦；属灵的辅导也让你痛苦；阅读无论多么圣洁的书卷，也不能像过去那样安慰你。如果它们对你说要忍耐，就会烦扰你更甚而无不及。由于自己没有感恩的心，又想退回去，你担心会失去神，这种恐惧会折磨着你，折磨到你灵魂的深处；如果你发出呻吟之声，恳求神的帮助，你就会发现，自己没有得到安慰，反而里面受责备，被冷待，如同另一个迦南的妇人一样，神一开始没有答应她的要求，接着对待她，就像对待他谈到的动物一样。马太福音 **15: 22—26**。

虽然这时主不会放弃你，因为没有他的帮助，我们无法存活片时，然而主的帮助极其隐秘，以至你的灵魂既不会知道，也无能力盼望，无能力受安慰；不，如同被定罪的人，受地狱之苦，看上去好像不可救药一般；同样，残暴的死亡会改变这一切，死亡会极大地安慰你；但是（和其它情形一样），这些苦难和痛苦似乎没有尽头。

但是，蒙福的灵魂啊，如果你知道神圣的主多爱你，他多么保护你，你在经历折磨时，就会发现这些苦难如此甜蜜，以至为了让你活下去，神需要行一个神迹。你要坚定，哦，快乐的灵魂，你要坚定，要勇敢；因为无论在你看来，自己多么无法容忍，你会受到保护，至善会让你富足，你会蒙他喜爱，仿佛他在领你经过爱的至高台阶进入完全之外，无所事事一般；如果你没有走开，如果你恒久忍耐，不要放弃自己的承诺，你会知道，你给神献上的，是他最认可的祭；所以，如果这位主能够让你痛苦，在他成就与你的灵魂爱的联合之前，他不会安心。所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的——这是你属灵的敬拜之举。

罗马书**12: 1**

如果从虚无的混沌之中，神的全能制造了如此多的神迹，如果你恒久保持安静，顺从，真知道自己的微不足道，那么神在按照他自己的形像和样式创造的你的灵魂中，将做什么呢？快乐的灵魂啊，甚至在受到搅扰，经历苦难、郁郁寡欢之时，在里面仍要保持坚定，而不去寻求外在的舒适。

不要过分折磨自己，不要不安，因为这些凶暴的苦难可能会继续；你要谦逊地坚忍，不要在自己外面寻求帮助；因为一切的好处在于静默、受苦、以安静顺服之心持守忍耐。在那里，你会找到神的力量来胜过这样艰难的争战；他在你的里面，为你争战；他自己就是力量。

当你进入这种可怕的幽静之苦痛时，你的灵魂哭泣、哀痛并没有被禁止，然而在灵魂上面的部分，它仍然保持顺服。当神沉重的手加在身上时，有谁不流泪、不哀痛呢？甚至伟大的战士乔布，他也曾哀痛。我们的主基督被神弃绝时，也是如此；但是他们的哭泣伴随着顺服。

虽然神确实将你钉十字架，试炼你的忠心，但是你不要折磨自己；你要效法迦南的妇人，她虽然被拒绝，受到伤害，但是她急切恳求，恒久忍耐，谦卑自己，跟随他——虽然她受到如此对待。你必须喝那杯且莫回头；如果你眼上的鳞片脱落时，如同从保罗的眼里掉下来，你就会和他一样看到受苦的必要和荣誉；更看重被钉十字架，而不是看重作使徒。

你的好运不在于享受，而在于以安静顺服之心受苦。圣特莉萨离世后向某个灵魂显现，告诉他说，她只为自己所受的痛苦得了奖赏；她在这个世界上曾经享受如此多的狂喜、启示和安慰，但是她没有因为这些领到些微的奖赏。

虽然这种灵性的殉难——可怕的凄凉和无为的洁净——带给灵魂的痛苦如此巨大，以至在秘契派的圣人中间得了地狱之名，（因为受如此折磨，似乎不能存活片时；所以有充分的理由说，遭受如此苦难的人，活着如同将死的人，将死不过是死亡的延伸），但是你要知道，进入甜蜜、喜乐、富足的冥想佳境、在爱中与主联合，忍受苦难是必需的；没有那一位圣洁的灵魂未曾经历这一属灵的苦难，未曾受到这种痛苦的折磨。教皇圣格列高利离世前受了两个月的苦，亚西西的圣弗朗西斯有两年半的时间受苦；帕齐的圣玛丽·马德琳受苦有五年之久；秘鲁的圣罗斯受苦有十五年之久，经受这种苦难与折磨，在经过此类让世界称奇的神迹之后，圣多明尼格甚至愉快地离世后半个小时还在受苦。

第六章

灵魂在进入完全和深入冥想的过程中经历的另一种更有益的苦难是圣爱之火，这火烤炙着灵魂，使灵魂为同样的爱感到痛苦；有时，灵魂为所爱的缺席感到痛苦；有时神的同在，这种爱情甜蜜

的、热情的、令人愉快的分量折磨着灵魂。有时灵魂享受这样的爱，因为享受着拥有他的快乐，到了受不了的地步而叹息；有时，如果他不出现，因为热切、焦虑地寻求他，找到他，喜爱他，灵魂也会叹息，这种甜蜜的苦难总是令灵魂叹息；所有这一切都是为爱而叹息、受苦、和舍命。

哦，但愿你能想象到为爱倾心的灵魂受苦这一事件对立的两面！一方面争战非常激烈、可怕，另一方面却如此甜蜜、亲切、令人感动！爱对灵魂的折磨，其苦难如此锋利、尖锐；而十字架令人如此痛苦却又感到甜蜜，在你活着的时候，甚至不曾想到要摆脱它。

正如爱和光增加多少，看到自己甚爱的良善缺席，痛苦就会增加多少。感觉它距离自己很近是一件美事，但是从来不能完全地认识它、拥有它；有食物和饮料在自己的嘴边，想吃也想喝，但是却吃不到、喝不到；灵魂看到自己被爱的海洋吞没、浸没在其中，而能够拯救它的那只大手就在附近，却不施行拯救；灵魂也不知道自己如此渴望的他何时来临。

有时灵魂听到自己所爱的在里面说话，在里面追求他，向他呼唤；灵魂听到温柔、微弱的耳语，出自所爱的居住的灵魂隐秘处，这声音有力地穿透灵魂，甚至像要融化它一般。灵魂看到他在自己里面，距离自己很近，又如此遥远，灵魂不能拥有他。这让灵魂陶醉、降卑、感到害怕，满了不悦之情；因此，有人说爱如死之坚强，爱也能致人于死地。

第七章

得到内在平安必须在里面克制感官的欲望并完全顺服

本性射向我们最微妙的箭，是诱使我们去做不法之事，却伪称这样做是必需的，是有益的。哦，多少灵魂因为盲从而受苦，又因这个化妆的骗子而失去了圣灵！除非你完全地克服自己，以至于向自己死，你永远不能尝到吗哪的美味；因为努力不向自己的情欲死的人，还没有做好领悟的准备，而没有领受这样的能力，他就不可能进入自己的里面，在自己的灵里发生改变；因此那些停留在外表的人没有丝毫的领悟。

决不要为任何事忧虑不安；因为不安是仇敌进入灵魂、夺去其平安的门户。

要顺服，完全舍己；因为虽然真正的舍己在起初很难，但在中途会较为容易，最后会变得无比甜蜜。

如果你不能在凡事上找到神，那么你会发现自己距离完全还很遥远。

要知道纯洁的、完全的、基本的爱就在十字架上，在舍己与顺服、完全的谦卑、灵里的贫穷和认

为自己微不足道上。

在面临强大的试探、失落和孤单时，你必需就近自己的中心，好让你仍然可以一心专注于神，思想神。祂把自己的宝座和居所就设在你灵魂的深处。

你会发现，从感性的、空虚的、泯灭的爱的深处，生发出了焦躁和苦毒。

当灵魂被深深地降卑、欲望真正被治死且轻视时，就会看到真爱及其果效。

有许多人，无论他们多么热衷于祷告，却未曾尝到神的滋味；因为他们祷告结束时，既没有治死己身感官的欲望，也不再服事神；要想平安、持久地服事神，必须有全然纯洁的心思和意念、必须有灵魂的平安，必须有凡事顺服之心。

对于简单的、治死己身欲望的人来说，感官的娱乐是一种死亡。如果不是邻舍迫切要求，如果不是为造就他们的原故，他们从来不会去消遣或娱乐。

你会晓得，我们灵魂的深处是快乐的居所。主在那里向我们行了神迹。在那里，我们被他无限良善的大海所吞没，在那里我们失去了自我，在这片汪洋中，我们坚定不移，不为所动。在那里，憩息着我们的灵魂所结出的无与伦比的果实，它甜蜜的、显赫的安息在那里。一个谦卑顺服的灵魂，只求神的喜悦，此外别无所求，圣洁、充满爱的灵会带着他甜蜜的、赐生命的恩膏，会教导一切。

在圣徒中间，有些伟人，他们嫌恶自己的身体，不断忍耐受苦，而神非常眷顾他们的身体。但是这些人的恩赐是很多人没有的，是至高无上的，他们靠着圣灵的能力，以满足、顺服之心背负着里面和外表的十字架。这一类圣洁愈是罕见，在神的眼中便愈发珍贵。行走这条道路的属灵人很少；因为世界上少有人怀着纯朴、敞开之灵，完全舍己，跟随被钉十字架的耶稣基督，跟随他走幽静的、荆棘漫布的十字架道路，却不回顾他们自己。

舍己的生命超越所有圣徒身上的神迹；这种生命不知道自己是死是活，不知道自己是得是失，也不知道自己是认同还是抵挡。这是真正顺服的生命。虽然经过一段较长的时间才能达到这样的境界，你可能认为自己还没有朝这个方向迈出一步，但是不要为此担心，因为神常常在一瞬间给灵魂赐下那样的祝福，虽然之前许多年，神拒绝给予灵魂这样的祝福。

没有神或受造物的安慰，也愿意盲目受苦的人，可以向前走得很远，甚至在里面感到最孤单可怕的时候，都能抵抗仇敌对他不公正的指控。

靠神而活、生活在神里面的属灵人，身处逆境之中，里面也很满足；因为十字架和苦难就是他的生命和快乐。

苦难是一笔巨大的财富，神用苦难来荣耀那些在今生属他的人。因此为那些良善之人的原故，必需有恶人；照样必需有魔鬼让我们受苦、试图毁灭我们；但是他们并不能加害我们，他们在我们身上行的，是想象中可得到的最美好的。

让一个人的生命合乎神的心意，必须有苦难；没有苦难，就如同身体没有灵魂，灵魂没有恩典、地球没有太阳一样。

神使用苦难之风在灵魂的场上分开了麦子和糠。

当神让人在灵魂的至深处背负十字架时，没有任何造物能够安慰它；不，安慰对于灵魂而言，不过是令人忧伤痛苦的十字架而已。如果灵魂受训拥有全备的律法和纯洁的爱的知识，那么在经历极大的孤单与里面的烦扰时，灵魂不应该到处寻求受造物的安慰，也不应当与受造物一同哀痛，它也不能阅读属灵书籍；因为这是离开苦难的一种不为人知的方式。

在心里不能明白苦难和受苦是至大祝福的那些灵魂是可怜的。完全人应当常常向往死亡与受苦，常常置于死地，常常处在受苦的状态；不受苦的人是无益的；因为他生来是为劳碌受苦；但是神的朋友和选民远不只如此。

不要自欺，要相信，为了让你的灵魂随神全然改变，在今生必须失去、舍去你生命中的、感官欲望、知识和能力；为死而活，而不去察觉活着；要死去，却不去察觉死；受苦，却不去察觉受苦；顺服，却不去察觉自己的顺服；一无反思。

追随完全的人，领受的不是完全的荣耀，他们领受的，经过火与苦难，是忧伤、折磨、惩罚、轻视、勇敢的受苦和忍耐；有立脚之地可以让自己安息，未走出理性与感官推理的人，永远不可能进入知识的密室，虽然他们凭借阅读，有机会尝到知识的美味，享受一些理解知识的乐趣。

第八章

同样的追求

你必须知道，灵魂在舍己之前，在其感官欲望与能力被弃绝之前，主不会在灵魂里面显现；灵魂

在完全顺服，决定与神独处之前，也永远不会进入这种境界；要均等地估量所得的礼物和轻视，光明和黑暗，平安和争战。总而言之，灵魂若要抵达完全寂静和里面拥有极大平安的境界，应当首先要向自己死，只向神活着，只为神而活；自己的生命丧失得愈多，对神的认识便愈多；但是，如果灵魂不留意坚持不断地舍己，治死内里感官的欲望，就永远不能抵达这样的境界，神也不会长久居住在灵魂的里面；这样，灵魂就会不断受到发生的事件及意念激情的影响，诸如论断、抱怨、怨恨、辩解、辩护等，来维持自己的尊贵和声誉，而这些是完全、平安和圣灵的仇敌。

要知道，属灵人所处境界的不同，只在于在凡事上死的方式，但那持续不断向己死的快乐的灵魂，是神的荣耀、祝福和喜悦。

在立功、受苦与死亡之间存在巨大的差异；立功是快乐的，属于初学者；受苦，带着愿望，属于那些老练的人；常常向己死的生命，属于那些已经成功得以完全的人；这些人在世间寥寥无几。

如果你除了要向自己死以外，没有别的想法，那你会多么快乐呢！你不仅会胜过你的仇敌，而且会胜过自己；在这种胜利中，你必然会找到纯洁的爱，完全的平安和属神的智慧。

一个人不首先藉 拒绝感官、推理的喜好而治死己身的肉体， 他就不可能单纯地理解神所浇灌的智慧去思想和生活在奥秘中。

属灵人真正的功课，也是你应当学习的功课，就是让所有事物各归其位，在你的职分需要你参与的部分之外，不要参与任何事物；因为抛开一切寻求神的灵魂，在其寻求的永恒中，开始拥有了一切。

有些灵魂寻求安息；有些灵魂没有寻求安息，却在享受着安息；有些灵魂以苦为乐；还有一些灵魂在寻求以苦为乐。第一类灵魂的寻求是徒然的；第二类灵魂正在向目标前进；第三类灵魂在跑步前进，而最后一类灵魂在展翅翱翔。

厌恶快乐、视之为折磨，是一个真正治死己身的人拥有的特征。

喜乐与内里平安是圣灵结出的果子；如果一个人在灵魂深处不是一个顺服的人，那么他不可能拥有这些果实。

你知道，美善之事引起的不快很快就会消逝；但是尽管如此，努力不要拥有它们，也不要停留其上；因为它们会毁坏你的健康、混乱你的理性、使你的灵烦躁不安。

在你必须听从的圣徒的忠告中，要牢记下面这一点。不要看别人的过失，只要看自己的过失；要保持静默，但在里面持续不断地对话；任何时候在凡事上都要治死己身的欲望，通过这种方法，你就会脱离许多不完全的挟制，让自己成为美德的司令。

治死己身包括在任何时候对任何人不要做不好的论断；因为对邻人的猜疑会扰乱你心灵的纯洁，使你的心灵不安，将灵魂带到外面，拿去灵魂的安息。

如果你在乎得到人的尊重，想着人们会说什么的这个小偶像，那么你永远不会完全地顺服神。走内在之道的灵魂，如果开始查看受造物的动机，与他们交易、对话，那么很快就会迷失。别去查看动机；只要想象，神允许痛苦临到我们，是为了让我们降卑，是为了彻底治死老我，让我们过一个完全顺服的生活。

要看神如何大大地使用一个内里顺服的灵魂，胜过使用那些行神迹奇事，甚至让死人复活的人。

有许多灵魂，虽然他们操练祷告，然而因为没有治死己身的原故，总不能完全，满了自恋。

没有人可以让一个轻视自己，不为自己着想的灵魂受苦，也没有人可以伤害这样的灵魂，这可以作为一个真正的公理来持守。

最后，要有盼望、要受苦，要静默、忍耐；不要让任何事物吓倒你；所有的一切都有结束之时。唯有神是永远不变的那一位；忍耐给人带来一切。拥有神的人就拥有了一切；没有神的人就一无所有。

第九章

得到内在平安，灵魂必需知道自己的悲惨

如果不允许灵魂犯一些错误，那么纵然听人讲又阅读属灵书籍，它也永远不会明白自己悲惨的处境；如果灵魂不先知道自己不幸的软弱，那么它永远不可能得到宝贵的平安；因为在这种情况下，医治是难的，灵魂对自己的缺陷没有明确的认识。神有时允许你犯一个错误，有时又允许你犯另一个错误，通过关于自己这方面的知识，看到自己常常堕落，你就会相信自己是微不足道的；有了这样的知识和信念，才可以建立真正的平安和完全的谦卑；你才会更多地认识自己的神秘，明白你是谁，我将尽力让你明白自己的种种不完全之处。

你如此性急、正派，以至于可能当你走路跌倒，或发现去路受到干扰时，就会感觉到了地狱一般；或者如果你的期待受挫、或者你喜欢的事遭遇反对时，你马上就会做出愤怒的反应。如果发现邻舍的一点过错，你便不假思索地责备他，对他没有怜悯之心，也不认为自己也容易犯同样的错误。如果你看到对自己有用的物品却不能拥有，就会很伤心，郁郁寡欢；如果邻人伤害你一点皮毛，你会和他吵架，抱怨一通。以致任何让你感到不便的小事，你的里面和外面都会受到搅扰，失去控制，〔你控制不了自己的情绪〕。

如果有另外一个人对你很耐心，你就会表现得很伤心；但是如果他们没有耐心，你就会将过错和痛苦都推在同伴的身上，而不去想，你自己就是一个不宽容的人；当你的怨恨过去时，你又巧妙地伪装起来，又显出很有德行的样子，振振有词，巧妙而智慧地，把这些和属灵的话联系在一起，这样就不用弥补自己过去的错误了。虽然你真的很愿意声讨自己，愿意在别人面前指责自己的过错，然而你这样做，并不是出于真正的谦卑〔假谦卑〕，你更是为了在那些知道你的错误的人面前证明自己是合理的，你的目的是要使自己回到过去的体面中。

其它时候，你确实断言——很微妙——为正义热心不是错，你对邻舍绝大多数的抱怨出于善意，忠心，和勇敢的，甚至愿意将你的生命交在暴君的手中；然而你一听到再小不过的怒语，你马上便感到很痛苦、很不安，很快便失去了自己的平安，每次都是这样。这些都是你的自恋和灵魂隐秘的骄傲在发动。因此你便知道是自恋在里面掌权。得到宝贵的平安，自恋是最大的拦阻。

第十章

那些事显出假谦卑，那些显出真谦卑，以及它们的后果

你必须知道，有两种谦卑：一种是虚伪的，假冒的，另一种是真实的。有些人像向上涌动的海水，从表面看伏了下来，貌似顺服状，然而很快又会涌起来。这些人的谦卑是虚假的。他们回避人的尊敬，因此看上去很谦卑；他们谈到自己，说自己很不好，这样人们就会认为他们是良善的；虽然他们知道自己的悲惨，然而，却不喜欢别人知道。这是虚假的谦卑，是假装的，不过是内心骄傲罢了。

那些真谦卑的人，养成了真谦卑的习惯；他们从来不想谦卑的事，但是他们对自己的评价很低；他们做事有勇气，有耐心；他们或死或活都在神里面；他们不看重自己，也不看重世界上的事物；他们在凡事上坚定、安静；他们欢喜快乐地受苦，愿意受更多的苦，这样就可以效法他们亲爱的、被人厌弃的耶稣；他们愿意人们看他们是微小的，甚至愿意受世界的嘲弄；他们满足于神赐给的一切，以羞愧之心，承认自己的过犯，而他们的羞愧也合神的心意。他们不是因理性的教导谦卑，而是出于意志的愿望。他们不寻求荣耀，任何伤害不能惊扰他们，任何烦恼不能搅动他

们，任何富足也不会使他们骄傲；因为他们总是安于自己的卑微，不为所动，他们全然安居在自己的里面。

要认识里面的、真正的谦卑，要知道，这种谦卑并不在外表的行动上，并不在站在低位、穿着贫寒、用顺服的语气说话、闭上眼睛、同情的叹息、声讨自己的错误、称自己是卑贱的人，也不在让人认为你是谦卑的。真谦卑只在于轻视自己、愿意受人轻视，不顾虑自己的事，对自己的卑贱有深刻的认识，不去想别人认为你是否谦卑，虽然应该有一个天使向你启示这样的事。

满有恩典的神用以启蒙灵魂的大光，做两件事：1) 让灵魂发现神的伟大，且 2) 同时让灵魂知道自己的污秽与卑贱；如此污秽与卑贱，以致没有人可以表达灵魂陷在其中的程度。这光愿意人人都晓得自己的卑贱，知道自己距离自夸、得意之时如此遥远，以致晓得神的恩典是他唯有的良善，晓得在乐于怜悯灵魂的神的怜悯之外，再没有别的。

人和恶者永远不能伤害你，只有你自己，你自己固有的骄傲，和激情的暴力可以伤害你。你要留心自己，因为对你自己来说，你就是最大的恶者。

因为当神成为肉身时，他被人称为愚拙、醉酒的，还有人说他是鬼附的，所以你不要指望得人的敬重。基督徒多么荒唐啊！荒唐是因为我们愿意享受快乐，不愿意效法他走十字架的道路，不愿意效法他受人责备、不愿意效法他的谦卑、贫困，和其它的美德！

真正谦卑的人心里平静安稳；在那里他经受神、人和恶者的试炼，他不去作任何推理和判断，他平静地、静默地持守着自己，满怀谦卑之心，单单寻求神的喜悦，他的生活如同死亡般宁静。外表的事如同未发生一般，从来不能扰乱他。他的十架甚至死亡都是乐事，虽然他不表现在外。但是，哦，我们在谈谁呢？因为在全世界像这样谦卑的人寥寥无几！

盼望、愿望、受苦以及不为人知的死去；因为谦卑的、完全的爱就在这样的生活中。哦，如果你衷心地谦卑自己，甚至乐意受人轻视，那么你在自己的灵魂里会找到多大的平安呢！

虽然你知道自己悲惨的处境，但是如果你不希望所有人都知道这一点，你就永远不会完全谦卑下来；当所有人都知道你的境况时，你就会回避人的赞美、接受人的伤害，轻视一切，甚至对你自己，这也是公平的。如果有任何苦难临到你，也不要归咎于任何人；要认定这事出于赐一切良善之神的手。

如果你记着邻舍的过犯，就看看自己的过犯；如果你自认为靠着自己在完全方面有所进步，那么你要知道，自己还根本没有谦卑，也没有在灵程路上迈进一步。

谦卑所达的程度是坟墓里躺着的尸体的性质；也就是说，在极卑微之地，如同死人一般被埋葬，发臭、腐烂、化为灰尘，没有任何自己的东西；最后，如果你愿意蒙福，那么就要学习轻视自己，和被人轻视。

第十一章

认出一个单纯、谦卑、和忠诚之心的准则

要鼓励自己谦卑，接受苦难为对你有益的工具；受到轻视时，要欢喜快乐，希望神成为你唯一的避难所，唯一的安慰与保护。

世界上的人，无论多么伟大，也没有人比神眼中看为喜悦的人更伟大的人；因此，真正谦卑的人轻看世界上的一切，甚至轻看自己，只信靠神，只安息在他的里面。

真正谦卑的人在里面安静、忍忍受苦，瞬间即可开大路，如同迎风扬帆的人。

真正谦卑的人在凡事上都能看到神；因此无论人怎样轻视、伤害或侮辱他，他都坦然接受，如同从神手里接过一般，里面享有平安；他极喜爱主用来试炼他的工具。

一个人虽然不渴望得到赞美，也不寻求赞美，甚至回避人的赞美，但是他若喜爱人的赞美，那么他还没有完全谦卑下来；因为对谦卑的心来说，赞美是痛苦的十字架，虽然它仍然全然安静，不为所动。

不以致命的、但又安祥地厌恶自己的人，里面也不谦卑。对自己的卑贱、恶毒、腐朽和悲惨没有深刻认识的人，也永远不可能拥有这样的宝贝。

那些求助于借口和答辩的人，也没有一颗纯朴、谦卑的心，特别是他如此响应上司的时候；因为答辩出自里面隐藏的骄傲，是骄傲在他的灵魂里掌权；而骄傲会给灵魂带来彻底的毁灭。

背信弃义之前有不顺服，而不顺服之前有不谦卑；两下相结合，就会产生不安、争议和混乱。

谦卑的人不会受到不完全的搅扰，虽然这些缺陷确实会让灵魂感到痛苦；因为它们有悖于爱灵魂的主；谦卑的心也不担心自己不能行大事；因为他常处在微不足道和悲惨中；不，他惊叹自己竟然能行一点善事，他因此感谢主，他真正知道是神行了这一切，而对自己所行的，他并不满意。

真正谦卑的人，虽然查看一切，却不是为了论断，因为他只认为自己不好。

真正谦卑的人，至少怀着合理的动机，常常找理由为治死己身的神辩护。谁会对一个持有善意的人生气呢？

假谦卑令神多么不悦，就如真骄傲令神多么不悦（没有比假谦卑更令神不悦的事了），因为假谦卑也是假冒伪善。

真正谦卑的人，虽然一切与他作对，他却不会忧虑、也不会痛苦；因为他做好了准备，认为自己配得这一切；恶者用令人烦扰的思想试图来折磨他，他却不为所动，面临诱惑、苦难和离弃，他也同样如此，反倒承认自己的不配，赞美主藉恶者的手段来惩治他——虽然他是可憎的器皿；他经受的一切苦难在他看来不算什么，他所做的一切，没有那一件在他看来是重要的，大有价值的。

一个人进入了完全的和内里的谦逊，虽然他不为任何事情搅扰，像一个憎悟自己的人，因为知道自己在凡事上的不完全，和他的忘恩负义与悲惨，但是他忍耐自己，背负着极大的十字架。这是认出一个真正谦卑者的记号。但那被圣洁的憎恶自己而陶醉的灵魂，生活在被淹没，沉浸，吞灭在自己虚无的深处，被自己的虚无吞没了；而主将他从虚无中提出来，将属天的智慧告诉他，在他里面充满了光明、和平、宁静与慈爱。

第十二章

里面的幽静或孤单是一个人得到内在平安的要素

虽然得到内在平安，外表的幽静也发挥了重要的作用，但是要知道，主藉先知说，（何西阿书2:14）我要领她到幽静的旷野，私下与她说话，主指的，并不是外表的幽静。他指的是里面的幽静。这种幽静可以让灵魂得到宝贵的内在平安。里面的幽静在于忘记所有受造物，在于将自己从他们当中脱离出来，在于在所有的喜好、愿望、思想和个人意愿上全然敞开。这是真正的幽静，在这种幽静中，灵魂可以甜蜜地安息在至善者的怀中，享有里面的平静。

进入这种神圣的幽静中的灵魂，它的里面，何等宽敞呢！一旦进入真正的幽静，快乐的灵魂拥有多么虔诚、隐秘、广阔的领地呢！主在里面与灵魂交流谈话。在那里，主用自己将灵魂充满，因为灵魂是倒空的；主给灵魂穿上光明与爱的衣裳，因为灵魂是赤裸的；主使灵魂高升，因为它是降卑的；主使灵魂与自己联合，使它发生改变，因为它是孤单无助的。

哦，快乐的幽静，赐下永恒的祝福！哦，从这面镜子里，可以常常看见永恒的父！有足够的理由要你幽静；因为你在很大程度上是孤单无助的，少有一个灵魂照看你，爱你，认识你。哦，神圣的主！灵魂怎能不离开世界去就这样的荣耀呢！他们何竟爱所造之物，失去这等巨大的美善呢！蒙福的灵魂啊，如果你为神的原故丢弃一切，如果你寻求他，在他之外别无所求，会多么快乐呢！让祂只得着你的叹息。一无所求，那么无事将搅扰你；如果你真的希望得到任何善物，无论它多么属灵，你要能够即使得不到它，也不要为之不安。

如果你自由的将灵魂交付神，丢开世界，自由自在、无羁无绊，那么你会成为世界上最快乐的人；因为至高者把自己隐秘的居所设在这种圣洁的幽静里；在这片沙漠和天堂，享受与神的谈话，唯有隐退在里面，才能听到神奇妙、有力的声音。

如果你想进入这个地上的天堂，那么就要忘却所有的思想与挂虑；你要摆脱自己，好让神的爱住在你的灵魂里。

尽自己所能，与受造物分别开来；将自己全然献给你的造物主；以安静、和平的灵，献上自己为祭。要知道，灵魂愈赤裸敞开，便愈深进入这种内在的幽静，以神遮身；灵魂愈幽静，愈倒空自己，圣灵便愈能充满它。

没有那个生命较幽静的生命更为蒙福；因为在这种快乐的生活里，借着爱里甜蜜的合一，神将自己的一切都给了他，他也将一切给了神。哦，尝到这种真幽静的滋味的人何其少呢！

为了让灵魂真正地幽静，它应当忘却所有的受造，甚至忘却它自己；否则，它便永远不能就近神。许多人离弃万物，但却离不开自己的喜好、意志，离不开他们自己；因此真正幽静的人非常罕见；因此，如果灵魂不能离开自己的喜好和愿望，不能离开自己的意志、属灵的恩赐，以及在圣灵里面的安息，它就永远不能抵达这种内在、幽静、和至高的福乐。

蒙福的灵魂啊，继续前行吧！要继续前行，不要停下你的脚步，要向蒙福的内在幽静前进。留意神怎样呼召你进入你内里之中心，在那里，他会更新你、改变你、充满你、覆庇你、向你展示新的天国，那里充满了喜乐、平安、满足与安宁。

第十三章

指出何谓圣灵充满，和无为的冥想，及其奇妙的果效

你必须知道，灵魂一旦开始习惯内省进入我们曾经提到的冥想状态；一旦治死己身的欲望，愿意全部弃绝自己的喜好；真正接受里面和外表的治死己身，愿意向情欲及其习惯死，神就会把灵魂独自带在身边，将灵魂提升到它所知的境界之上，让灵魂进入完全的安息，在那里，他会甜蜜地向灵魂里面浇注他的光、他的爱 and 力量，使灵魂激动热心起来，并赋予灵魂各种美德。

在那里，神的佳偶暂时失去了所有的力量，在至甜蜜舒适的安息中，入睡了。它睡在那里，安静地接受并享受着自己喜欢的一切（不知不觉），而这安静极其可爱，满有魅力。在那里灵魂被提升到这种无为的状态，与至善联合，而这种联合不会给它带来任何烦扰和痛苦。在那里，在至高无上之地，在灵魂的圣殿，至善拿去了灵魂的自满，显明他自己，在它里面创造了一种爱好，其方式超出了感性和所有人的理性。在那里唯一纯洁的灵，就是神，（在那里纯洁的灵魂不通感性的事物），他统治着灵魂，做灵魂的主，向灵魂说明自己，向灵魂传递至纯洁、至完全之联合必需的情操。

这些甜蜜的、神圣的拥抱让再次苏醒的灵魂变得富有光与爱，对神的伟大充满了敬意，也有了怜悯的知识，发现自己全然改变，变得像神一样，愿意与神亲近，愿意受苦，愿意实践完全的德行。

因此，纯朴的、单纯的、圣灵充满的、完美的冥想是神在人内明知的彰显，显出神的良善、平安、甜美。在内在静默的里面，灵魂的对像是神，纯粹、不可言喻、抽离了一切具体的思想；但是让我们快乐的是神，吸引我们的是神，以一种属灵的、完美的形式给我们带来一个绝妙礼物的是神，这个礼物是圣洁威严的神按着自己的旨意，向自己喜悦的人，在自己喜悦的时候，照着自己喜悦的时间长短所赐的，虽然这种生命状态更是背负忍耐、谦卑、受苦的十字架的状态，而不是享受的状态。

你只有在德行和治死己身方面取得进步，愿意努力让自己的灵魂全神贯注于极大的平安、静默、忘我、和里面的幽静时，才会尝到这种神圣的甘美。在受造物制造的一片喧嚣与混乱中，如何才能听到里面神甜蜜、有力的声音呢？在一片思虑与诡诈的辩论中，如何听到纯粹的灵的声音呢？如果灵魂不能持续地丧失自己的生命，戒除一切物欲及其满足，那么沉思不过徒劳无益，不过空的满足和自以为是而已。

第十四章

同样的追求

在这种甜蜜的、圣灵充满的冥想中，神显明自己的程度并不恒定。有时他较其它时候赐下更多的

恩典；有时他并不指望灵魂如此死寂、舍己，因为神的礼物只出于他的恩典，祂随己意和自己的时候赐下；因此祂的赏赐并无定规，祂的伟大也无法测度；不错，借着这种冥想，祂来放弃灵魂，将它灭亡。

有时，主赐给灵魂更多悟性的亮光；有时他赋予意志更大的爱。在这里，灵魂无需经受痛苦烦扰；它必须领受神所赐的一切，并按照神的旨意安息，并与他联合；因为伟大的君王是主，他让灵魂入睡，他拥有灵魂，并充满了它，在灵魂里面甜美而有效地工作，他不需要灵魂自身的勤勉或知识；就此而言，在灵魂认识到如此伟大的怜悯之前，就已收获，深信，并且已被改变。

处在这种快乐状态中的灵魂，需要避免两件事，即出于人的灵的活动，和兴趣。我们人的灵不愿意丧失自己的生命，却喜欢按己意做事谈论，因为人的灵喜欢出于自己的行为。一个人为了要得到完美和无为的容量来容纳属神的影响，他就需要有极大的忠心，和放弃自私自利的想法；灵魂惯于随己意行事，这种习惯是灵魂废己的障碍。

灵魂需要避免的第二件事，是对冥想本身的兴趣。因此你必须弃绝灵魂里面不属于神的一切，无论在自己的里面还是外表，在神的旨意之外，不寻求别的目标或益处。

一句话，在你这方面，要让自己适于这种纯洁的、无为的、完全的祷告，你必须使用的方式是，将自己全然、绝对地交付神的手中，存着完全顺服之心，完全降服于他至圣的旨意，并照他的喜悦和安排做事。

你必须知道，少有灵魂能够进入这种被圣灵充满的、无为的祷告，因为少有灵魂能够完全赤裸敞开在神面前，治死己身的活动与能力，得以领受神的影响；只有感受到这种境界的人才能够知道，通过不断地在里面治死己身，向属于灵魂的一切爱好和欲望死，（藉在神恩典的帮助之下）灵魂才能够完全赤裸敞开。

你无论何时都不能查看灵魂里已经产生的果效；因为这样做会拦阻神使灵魂富足的工作；你需要做的一切就是努力不去关心、去顺服、去忘却、不要自己去感觉；至善会在你的灵魂里面留下适于行出美德的性情，会留下你对轻视自己这个十字架的热爱，会留下你对丧失生命的热爱，你会更加渴望完全，渴望与神有至纯洁、至有爱意的联合。

第十五章

论灵魂升入圣灵充满之冥想的两种途径，并说明其定义及步骤

灵魂藉以进入冥想和充满爱的极乐状态的途径有二：快乐的感觉及拥有这种快乐的愿望。一开始神会让灵魂充满感性的快乐；因为灵魂极其脆弱、不幸，如果预先没有这些安慰，它就不会展翅向属天的目标飞翔。在这第一步中，悔罪预备灵魂，操练灵魂悔改，冥想救赎主的苦难，竭力除去一切属世的愿望和生活的恶行；因为天国要用暴力才得进去，脆弱的灵魂不能胜任，但是那些自己用暴力的才能够进去。

第二个途径是拥有这种快乐的愿望。属天的事物愈让灵魂感到快乐，灵魂便愈想得到它们；从这些事物生发出属灵的快乐，会使灵魂乐意享受属天的、来自神的祝福，而轻看属世的福分。从这些愿望会生发出跟随那位说‘我就是道路’的我们的主基督（约翰福音14:6）的意愿。效法基督的步骤，一个人必须走的道路，就是仁慈、谦卑、柔和、忍耐、贫穷、轻视自我、十字架、祷告并治死己身的欲望。

圣灵充满的冥想的步骤有三。第一步是灵魂得饱足。当灵魂为神所充满时，就会对一切世俗之物生出恨恶之心；接下来，唯有神的爱才会让灵魂安静下来，得到满足。

第二步是灵魂陶醉其中。这一步是精神的超越，是灵魂的提升，出于神的爱及从这种爱得到饱足。

第三步是安全感。这一步会扫除所有的恐惧。灵魂被神的爱浸透，如此顺服，愿意讨神的喜悦，以致愿意下到地狱之中——设若灵魂晓得至高者的旨意本是如此。在这一步中，灵魂感觉到与神有确切的联合，似乎在灵魂看来，与自己的至爱分开，与他无尽的宝藏分开，是不可能的事。

冥想还有另外六步，这六步是：火、恩膏、提升、光照、快乐、安息。第一步火使灵魂燃烧，灵魂一经燃烧，便受到恩膏；受了恩膏，便被提升；一旦提升，便会沉思；沉思便会得到快乐；而得到快乐，就会找到安息。藉这些步骤，灵魂升往更高之地，神游于灵性的内在之道。

在第一步，火的这一步中，灵魂被神的热情之光所照亮，这火点燃了灵魂对神的热爱，吸干了属于人的一切。第二步恩膏，是一种甜蜜的，属灵的良液，弥漫在整个灵魂之上，教导灵魂、赐灵魂力量，使灵魂愿意领受并思想神的真理；有时，它甚至延伸至本性本身，用似乎属天的可感的快乐，通过忍耐，使其得以坚固。

第三步是里面的人提升至自身之上，使其适合啜饮于纯洁之爱泉。

第四步，是光照，是一种圣灵充满的知识，藉此灵魂可以甜美地思想神的真理，在圣灵的引导之下，灵魂从明白一个真理到明白另一个真理，从一道光进入另一道光，从一种知识到另一种知

识，思想得以不断提升。

第五步是享受神的甜蜜，这甜蜜涌自丰饶与宝贵的圣灵之泉。

第六步是甜美而绝妙的宁静，源于胜过里面的争战，源于频频的祷告，而这种经历少有人拥有。在这里，充盈着喜乐、有极大的平安，以至灵魂似乎如同进入甜美的睡眠一般，安息在神爱的怀抱，满得神的安慰。

冥想还有许多其它的步骤，如出神、痴迷、融化、狂乱、喜形于色、亲吻、拥抱、狂喜、联合、改变、嫁娶、结婚，这些我将省略，不予解释，不去思索。因为有整本整本的书论述这些方面；虽然对于认为这些无足轻重的人，它们不过色彩之于盲人、音乐之于聋子一般。总而言之，通过这些步骤，我们就可以进入和平之王、真所罗门的安息之所。

第十六章

认识里面的人及被洁净的心灵的迹像

据以认出里面的人的迹像有四。第一，要看个人的看法或观点在激发了灵魂的信心之光之外，有没有带来别的思想；要看意志是否在爱神之外，有爱其它事物的习惯之举，并遵从祂。其次，当歇了职场的工作时，要查看他的思想与意志是否马上很容易就回到神那里。第三，要查看进入祷告时，他是否完全忘记了外在的事，仿佛自己从来没有见过或用过它们一样。第四，要查看他在处理外在的事时是否井然有序，仿佛自己又回到世界一般，要查看他是否害怕卷入交易当中，是否本能地厌恶这些事，除非慈善事工需要他这样做。

像这样的灵魂，不受外表的人的约束，容易进入里面的幽静，在那里，他只能看到神和在神里面的自己；用安静、和平之心，用真正的爱去爱神。在那里，在这个隐秘的地带，神与灵魂亲切交谈，教导灵魂一个新的国度的事，教导它真正的平安和喜乐。

这一属灵的、离弃世界的、安息的灵魂所拥有的平安不会被打破，虽然从外表来看，它可能遭遇争战；因为里面与外表相距很远，暴风雨永远不能进入里面平静的国度，在那里，居住着纯洁的、完全的爱；虽然有时它赤裸敞开，被弃绝，有争战，很幽静，但这种愤怒的风暴只能威吓、向它的外表发怒。

这种里面的不为人知的爱会产生四种果效。第一种果效被称为光照，这是对神之伟大以及自己之渺小的一种实验性的、初步的认知。第二种果效是燃烧，是在这种美好的圣火中如同耐火者一般

被点燃的一种热情的愿望。第三种果效是甜蜜，这是一种平安的、喜乐的、亲密的果实。而第四种果效，是浸没在神的能力之中；藉此沉浸其中的灵魂被神如此充满浸透以致它无能在神无限的、至伟大的良善之外再去寻求，或选择任何事物。

这种完全的满足会产生两种果效。第一种果效是，有极大勇气去为神受苦。第二种果效是，一种永远不会失去神，或与神分开的确切的盼望或相信。

在这种内在的隐退中，心爱的耶稣有自己的乐园，我们在地上，也可以就近他，与他交谈。如果你愿意知道他是谁，知道谁完全隐退在里面，拥有信仰神之明悉例证，那么我告诉你，那身处逆境，灵里不安，在面对需要时站立得稳、不动摇的，就是他。这些坚定的里面的灵魂，他们的外表是赤裸敞开的，完全扩散在神里面，他们持续不断地思想神。他们毫无瑕疵；活在神的里面，活出了神的生命；他们发出的亮光，胜过一千个太阳的光芒；他们是神儿子所爱的人；他们是父神的宝贝，是圣灵拣选的伴侣。

如圣多玛在他的一篇文章中所说，藉三个迹像，可以认出被洁净的心灵。第一个迹像是勤勉，这是心灵的力量，摒弃了一切轻忽与怠惰，可以诚挚、满有信心地寻求德行。第二个迹像是严厉，也是心灵抗拒邪欲的一种力量，并伴有对艰难、不幸与神圣的贫穷的热爱之情。第三种迹像是心灵的仁慈与甜蜜，除去了一切对邻人的怨恨、嫉妒、厌恶与憎恨。

心灵被洁净、爱情被净化、记忆赤裸敞开、悟性被照亮、意志被否决并燃烧，在这些之前，灵魂永远无法抵达与神联合这种亲密的、充满爱的境界。因为神的灵本身就是纯洁，就是光与安息，他定意要做让灵魂做自己的居所，所以灵魂必须极其纯洁、安静、专心、享有极大的平安。最后，只有那些坚持勤勉地寻求爱、持有爱，愿意被世人冠以恶名的那些人，才能得到心灵被洁净这一宝贵的礼物。

第十七章

论神的智慧

神的智慧是关于神之完全及永恒之事物的一种心智的、被圣灵充满的知识；更应该称之为冥想，而非推测；有了科学的知识，就会认识自然；充满了智慧，就会认识神的良善。那种知识想去认识不付出痛苦与汗水就无法知道的知识。而这种知识不想去认识自己所知的知识，虽然它洞察一切。总而言之，科学的人以世界的知识为乐；而智者却活在神自己里面。

在智者里面开启的理性是圣灵一种简单而高端的提升，藉此智者可以清晰、敏锐地看到较自己次

等的一切，以及关乎他的生命及产业的一切。是这种理性使灵魂能够得蒙光照，纯朴地、始终如一地、在灵性上内敛，远离一切受造之物。这种理性以甜蜜的暴力吸引心灵的谦卑与可教的，使他们充满甜蜜、平安和愉快之情。最后，智者谈到它，说它在瞬间就给自己带来了一切的美善。

你必须知道，绝大多数人靠看法生活，凭着可受骗的想象力与感官做出判断；但是智者根据真正的事实判断万物，事实就存在万物的里面；智者的工作就是理解、明白、深入了解、洞察一切受造之物，包括他自己。

智者伟大的特征就是做得多，说得少。

在智者的言行中可以发现智慧；因为他完全掌管着自己的激情、动作和情感，在他所行的一切事上，可以认出他，如同在平静的水中，智慧清澈地闪烁着。

奥秘真理的知识是稳藏的，纯粹的学者如果不能谦卑，就会关在门外；因为这是圣徒的学科，只有那些衷心热爱并寻求轻视自己的人，才能晓得。因此赞成这种方法的灵魂，会陷入完全的神秘主义，会真正地谦卑，甚至潜入对神性的深奥理解之中。一个人愈按照血肉之体来生活，距离这种神秘的学科就愈遥远。

通常情况下，人们注意到，一个拥有许多学术和推理知识的人，神的智慧不会在他身上居支配地位；然而，当这二者相遇时，就会绝妙地合成在一起。蒙神怜悯，获得这种神秘的知识的学者，配得宗教人士的敬重和赞美。

然而，秘契者和智者的外在行为，更是被动而非主动行出来的行为——虽然这些对他们来说是极大的折磨——其多少、轻重、分寸也在他们谨慎的掌管之下。

想要得到圣灵的学者，他们的布道虽然故事多多，叙述优美、论述精辟、证据细腻，但是决非神的话，而是镀了假金的人的话。这些传道人败坏基督徒，给他们空洞如风之物充饥，所以传道人和听道的人二者都没有神的同在。

这些教师用有害的精明喂养听众，给他们的，是石头而不是饼，是叶子而不是果子，是掺和着有毒的蜜的泥土，而不是食物。这些是追逐荣耀，以名誉和掌声为偶像的人，而不是寻求神的荣耀，不是寻求在灵性上造就人的人。

那些热情地、以诚挚之心传道的人，他们为神传道。那些没有热情，不诚挚传道的人，是为自己传道。那些拥有圣灵传讲神之道的人，他们在人心中留下了印记；但是那些没有圣灵传道的人，

他所讲的，不过传到人的耳边而已。

完美不止于教导，而在于将教导行出来；因为最认识真理的人，既不是至伟大的圣徒，也不是最有智慧的人，而是实践真理的人。

神的智慧生发谦卑，这是一个一成不变的公理。而学者努力获得的知识，招致骄傲。

圣洁并不在于对神的知识和属性形成深刻而精细的认识，而在于爱神和舍己。因此，人们更是常常注意到，在纯朴、谦卑的人中间、比在有学问的人中间、更常见到圣洁。世界上有多少穷苦的老妇人，他们对人的知识所知甚少，或一无所知，却拥有丰富的爱神的知识！我们看到有多少牧师身陷在虚无的智慧中，却少有真正的亮光与仁慈！

要记住，像一个在学习的人那样而不是像什么都知道的人那样说话是好的；被人视为一无所知，而非有智慧的人，是更大的荣誉。

但是，纯思考的有学问的人，也有一些圣灵的火花，但是这些火花没有从神卓越的智慧飞出。神的智慧恨恶形式和美观之外表。掺杂些微的技巧也常常会成为得到永恒的、深奥的、纯粹的、纯朴的、真智慧的障碍。

第十八章

论述同样的主题

有两条路通向有关神的知识。一条路很远，一条路很近。第一条路被称为推理；第二条路是冥想。有学问的人，追寻着可以感知的论述这种科学的推理路线，尽自己所能，藉这种方式就近神。在这种方法的帮助之下，他们可能能够爱神。但是，没有一个人遵循这条道路，遵循他们称之为学术的路线，可以藉此走上与神秘契的道路，或者能够与神联合、得以改变、进入光、平安和爱之中，像那些蒙神怜悯藉与神秘契的冥想之路得以如此的那些人那样。

这些不过是学究的博学之人，不知道圣灵是什么，也不知道迷失在神里面是什么；他们还没有尝到灵魂至深处神的美食，神在那里设立宝座，以难以置信的、亲密的、令人愉悦的方式显示他自己；不错，甚至有人确实谴责这种神秘的知识，因为他们既不能明白它，也未能尝到它的滋味。

未尝到冥想之甜美的牧师，没有别的原因，只是因为他没有从圣保罗指出的那扇门进入罢了。圣保罗说，人不可自欺。你们中间若有人在这世界自以为有智慧，倒不如变作愚拙，好成为有智慧

的。（哥林多前书3：18）你们中间若有人自认为有智慧，倒不如变作愚拙，好成为有智慧的；让他自认为无知，显出自己的谦卑来。

在神秘主义的神学中，实践在理论之先，这是一般规律，也是一个公理。在寻求知识，寻求完全理解知识之前，应该有一些超自然的冥想的实验性操练。

虽然神秘学一般来说归谦卑单纯之人所拥有，然而尽管如此，有学问的人也可能拥有这等知识，条件是只要他们不为自己寻求，不看重自己拥有的假知识的价值，更甚者，如果他们能够忘记这些知识，仿佛从来不曾拥有它们，只是在适当的时间地点，轮到他们讲道或辩论时用到它们，之后便回归到简单的、赤裸敞开的冥想神的状态，不藉助任何形式、图像或思想。

不单纯为了神的荣耀而学习，不过是通往地狱的快捷方式而已；不是因为学习的原故，而是因为骄傲的风，把人吹进地狱之中。在这个时代，绝大多数人只为了满足本性的好奇才学习，他们都是可怜的人。

许多人寻求神，却未能找到神；因为他们寻求神，不是出于诚挚、纯洁、正直的动机，而是出于好奇。他们更愿意得到属灵的安慰，而不是得着神自己；因为他们不带着真理寻求神，所以他们既找不到神，也找不到属灵的乐趣。

不竭力完全舍己的人，也不能真正的抽离世俗的生活；他也永远得不到圣灵的真理与亮光。学习神秘学，一个人永远不能与外表的事物纠缠在一起，他只能谨慎去做他的职分需要他去做的事。少有人看重聆听的价值，胜过说话的价值。但是智者和单纯的神秘主义者在自己禁不住要说之外，从来不说；他在自己的职分之外，也不关心任何事物，他极其谨慎地持守着自己。

满有智慧的圣灵令人充满甜蜜的情感，使人有勇气，并开导那些受圣灵引导有美德的人。圣灵居住在那里，那里就会有纯朴与神圣的自由。但是对智者、对诚挚的人而言，心怀二意、诡诈、捏造、阴谋、手段与属世的尊重，就是地狱本身。

要知道，想要学习神秘学的人，必须弃绝、远离五件事：**1）受造物，2）世俗之事，3）圣灵的恩赐，4）自己，以及5）必须迷失在神里面。**最后一项是五项中最完全的一项；因为只有知道如何脱离这前四项的灵魂，才能迷失在神里面，才知道那里是安全之所。

心灵的爱而非世界的知识，更能让神感到满足。除去俘虏、污染心灵的一切是一回事，做上千件虽然美好、神圣的事，但却不留意心灵纯洁与否是另一回事。而纯洁的心灵对获得神的智慧至关重要。

当神按祂自己的时间洁净你，不仅洁净你脱离对世俗和自然祝福的依附，而且脱去你在灵魂安息和享受的超自然及至佳美的祝福——诸如里面的交通、出神、痴迷及其它白白的恩典——的依附的时候，如果你没有力量，那么你永远不会得到这种完全的、属于神的智慧。

许多灵魂虽然花许多时间祷告，每天领受圣礼，却达不到安静冥想的境界，得不到神的智能和真知识；因为他们不能完全顺服拥有光的那一位，不能舍己、战胜自我，也不能无私地将自己全然交付神。总而言之，灵魂被里面的痛苦之火洁净之前，永远不能进入更新、改变、完全冥想的境界，永远不能得到神的智慧，不能与神在爱里联合。

第十九章

论真正并完全之治死己身

你必须知道，有关治死己身的一切只基于两项原则。第一项原则是低看自己和所有世界的事；从这项原则出发以爱心在行为上实践自我消除、自我牺牲，放弃所有受造之物。

第二项原则必须是对神极其敬重的态度，丝毫不为自己的益处，以从未有过的圣洁爱神，崇拜神，跟随神。从这两项原则出发，人就能够完全符合神的旨意。这种在凡事上身体力行地顺服神的旨意，非常有力量，会使灵魂治死自我，被神转化，却无掺入狂喜，或外在的痴迷，或强烈的热情。这些方式容易出现许多幻觉，有弱化人的悟性，使人感到痛苦的危险，走这条道路，少有人能够攀登到完全的顶峰。要到达顶峰，必须走另一条安全、稳妥、真实的道路，虽然这条道路也不是不用背负沉重的十字架；因为这条路是治死己身的大路，是建立完美的基础；许多亮光、神的恩赐，以及其它无尽的恩典，只居次要地位，然而治死自我的灵魂如果不愿意这些成为灵魂神化过程中的拦阻，必须弃绝这一切。

在灵魂脱离卑劣不断前进的过程中，应当实践操练治死己身。而治死己身在于憎恶荣誉、尊严和赞美；厌恶尊贵与荣誉，视之无足轻重，并不是理性之举。

对于认识到自身卑劣的灵魂来说，它看来自己不可能配得什么；灵魂更会感到困惑，知道自己没什么美德，不配得任何赞美；在所有受人轻视、逼迫、羞辱、冒犯的场所，都有同样的勇气接受；与自己实在配受这些一样，落到这样的境地，它会为配受这些感谢主；但最要紧是，灵魂以受人轻视与冒犯为乐，因为神从中得了大荣耀。

像这样的灵魂选择衣服、住处和其它任何事物，总会选择最低下、最低廉、最受人轻视的，而丝

丝毫没有异常的做作；在观念上认为，最令人厌恶的也远远是它不配的，又承认自己甚至不配这样。这种操练能够让灵魂真正地治死自我。

追求完美的灵魂，由治死自己的激情开始；当在这方面的操练发展到一定程度时，它就会舍己；在神的帮助之下，灵魂进入了无己的状态，在这种状态中，灵魂轻看自己、厌恶自己，发觉自己什么也不是，什么也不能以及什么都不配。从这里会生发出灵魂的生命、感官欲望及许多方面随时的丧失；最后，从属灵的死亡中，出现了灵魂真正、完全的拆毁状态。就此程度而言，灵魂一旦向自己的意志和悟性死，说灵魂进入完全、快乐的拆毁状态就是合宜的，这种状态为灵魂的改变以及与神的联合做好了最后的预备，而这两者是灵魂自身所不明白的，因为灵魂设若明白这些，便无需拆毁。虽然灵魂确实进入了这种快乐的拆毁状态，然而，它必须知道，自己必须继续前行，必须走得更远，进一步被洁净，进一步拆毁。

你必须知道，这种拆毁，要在灵魂中得以完全，在个人的判断、意志、工作、喜好、愿望、思想及本身方面也必须完全；因此灵魂必须发现自己向自己的意志、愿望、努力、悟性、思想是死的；灵魂有意志，要仿佛没有意志一般；有愿望，要仿佛没有愿望一般；有悟性，要仿佛没有悟性一般；有思想，仿佛没有思想一般，不爱好任何事物，对荣辱、得失一视同仁。如此死寂、拆毁的灵魂是多么快乐呢！*它不再活在自己的里面，因为神在它里面活着。*如今说灵魂是新生的凤凰，是再真实不过的，因为灵魂已经变化，灵化、转化、神化。

第二十章

显明无己即可洁净灵魂、引入完美的冥想和内在平安的宝库

一个人的心灵若要被改变，得以进入一种较高的境界，可以很快地来到至善面前，回到我们当初受造的状态，得到至高的平安，就得进入无己（或无我）的状态；哦，灵魂啊，努力将自己埋在这种不幸中吧。这种无己，这种公认的不幸，是主在你的灵魂里工作的手段。你要穿上无己，戴上不幸，把这种无己与不幸看作自己常吃的食物，常住的居所，甚至降卑自己，落在低处；我可以保证，因为你的虚无，主会成为你灵魂的全部。

无数的灵魂挡住神丰富如洪流般的礼物，你认为是什么原因？是因为他们想做什么，是因为他们想要成为伟大的人物；这一切会使灵魂离开里面的谦卑，离开自己的虚无；因此拦阻了至善在他们里面行出奇迹，他们只寻求圣灵的恩赐，停留在那里，不能长进；他们离开了无己的核心，因此整个工作遭到了破坏。他们不用真理寻求神，因此他们找不到神。你必须知道，除了看轻自己，导致无己之外，人找不到神。

每当我们离开无己的境界的时候，我们就寻求自己，我们都会离开自己的虚无；因此我们永远不能安静，进入完全的冥想之中。你要尽自己所能爬回自己虚无的真理中，之后才不会有任何事物搅扰你。不错，你会谦卑下来，感到羞辱，公然失去自己的荣誉和尊严。

哦！你将发现那无我的境界将是何等坚固的一个堡垒！一旦你退入那个堡垒，谁还能折磨你？因为那轻视自己的灵魂，在他自己的认识中，是虚无的，是不可能从任何人接受委屈或伤害的。那个保守内在空虚的灵魂，在它里面是安静的，无论何境况，他能逆来顺受，他觉得任何的受苦都是他所应得的。他避免怀疑邻舍；从来不注视别人的错误，只看自己的过失；没有各样的缺陷，拥有极大的美德。就当那灵魂保守在无己的寂静中，他就使他完美，使他丰富，并且主把祂自己的形象画在其中，没有任何事物能够防止主所做的。

藉虚无之路，你必须让自己迷失在神里面（这是完美最后的状态），如果你能如此迷失，便会很快乐；这样，你将再次得着自己，发现自己最为可靠。在无己这同一个工厂里，纯朴被建立；灵魂拥有内在和圣灵充满的仰望，得着安静，心灵被洁净，一切的缺陷被除净。哦，如果你住在虚无之中，你会发现怎样的宝贝呢！一旦安居无己之中，除非你的职分〔圣灵指定你担当的角色〕需要你关注，你就再不会为外面的事情操心，（成千上万的灵魂在这一飞跃中绊跌）。

但愿 you 只住在无己之中（在那里灾祸永远不会光顾），没有什么会让你感到烦恼，没有什么会扰乱你的平安。这是掌管你自己的方式，因为完全的、真正的控制确实就在于无己的支配；戴上无己的钢盔，再大的试探，嫉妒之仇敌再可怕的暗示，你也不会为之所动。

知道自己什么都不是，知道自己什么都不能做，什么也不配得，你就会安静地拥抱无为的枯干，你就会忍受可怕的幽静；你就会经历灵性的苦难，经受内在的折磨。借着无己，你无论何时，在许多方面都必须治死己的生命。

灵魂一旦在无己中小憩，谁会惊扰它甜蜜而惬意的睡眠呢？这是戴维让自己的灵魂完全拆毁的方式，他并不需要知道太多。持守自己在虚无中，就会将一切不属于神的事物挡在门外；你也会从自己隐退，向里面的幽静前行，在那里神在他新娘的心上说话，教导她重要的、神圣的智慧。你要浸没在这种无己中，在那里，你会发现一个圣所，可以抵抗任何风暴。

藉这条道路，你必须回归我们的祖先〔亚当和夏娃〕丧失的无罪的、快乐的状态。藉这扇门，你必须进入活泼的快乐地，在那里，你会找到至善，找到仁慈的气息，找到公义的美妙，找到公平与公正。最后，什么都不要看，什么都不要想，什么都不要选择，也不要做任何努力，这样，在凡事上，你的灵魂就活得安稳，宁静，和快乐。

这是洁净灵魂，进入完美之冥想和内在平安的道路；因此，如果你定意要弃己，与神联合，得到改变，〔以基督的心为心〕，就要走在这条平安的路上，努力让自己沉浸在无己之中，竭力丧失自己，深深地沉浸其中。

第二十一章

论内在平安之大福及其美妙的果效

灵魂一旦拆毁，赤裸敞开，得到更新，它上面的部分就会找到极大的平安，就会找到甜蜜的安息，这使得它可以在爱中，与神有安全的联合，以致整个灵魂都充满了快乐。像这样的灵魂已经进入这样一种快乐之境，以致它不愿意，也不想得到自己所爱的那位的旨意之外的任何事物；灵魂在任何紧急关头，无论是痛苦中，还是安逸中，都只服从他的旨意，凡事上，都欢喜快乐地去讨神的喜悦。

任何事物都不会让灵魂感到不安，灵魂在自己适当的需要之外，便不想得到什么。死亡对灵魂来说，是快乐，活着也让它欢欣。它在天堂有多么满足，在地上同样满足；拥有财富时它多么快乐，处在贫穷中，它一样快乐；它在健康中多么满足，在疾病中也一样满足；因为它知道，自己经历的一切，都有主的旨意。这是灵魂的生活，是它的荣耀、乐土、平安、安息，是他的安慰和最大的快乐。

像这样的灵魂，经过拆毁的步骤，进入了平安之地，如果需要做出选择，那么它在选择舒适之前会选择幽静，在选择荣誉之前会选择耻辱；因为亲爱的耶稣非常看重责备和痛苦；如果灵魂一开始渴望得到上天的祝福，为之忍难受苦，如果灵魂渴慕神，如果它害怕失去神，如果他心里哀痛，与恶者争战，那么现在事情就会反过来，饥饿的，变得饱足、饥渴的，变得满足、害怕变得确信，忧伤变得欢乐，哭泣变成快笑，激烈的争战变成极大的平安。哦，快乐的灵魂，在地上享受到这样的福分！你必须知道，这类的灵魂，（虽然少有），却是支撑教会的栋梁，这样的灵魂减轻了神的愤怒。

如今，进入平安之天国的灵魂，承认自己为神所充满，为他超自然的恩赐所充满，因为它活着，建立在纯粹的爱之根基之上，在光明与黑暗中，在白天和晚上，在痛苦与安慰中，他都领受了同样的快乐。借着这种圣洁的，属天的漠然，它永远都不会失去逆境中的平安，也不会失去苦难中的宁静，但见自己充满了不可言喻的快乐。

虽然黑暗之君用可怕的试探，让整个地狱起来攻击灵魂，但是灵魂会迎头击败它们，如同栋梁屹立；面对他们的攻击，灵魂不过像狂风暴雨中的高山和深谷一样。

山谷因浓云密布，电闪雷鸣，风雨冰雹而幽暗，看上去如同地狱一般；与此同时，高山之上，阳光明媚，满有安宁，天空清澈，如同天堂一般，不为所动，充满了光明。

对蒙福的灵魂来说，也是一样；下面山谷的部分是灵魂经历痛苦、争战、黑暗、幽静、折磨、苦难与暗示的时刻；同时在灵魂上面的部分就是高山，在那里真正的太阳投下了它的光束；这光使灵魂燃烧，使灵魂被照亮；因此灵魂变得清澈、明朗、平安、灿烂、安静，成了一片快乐的海洋。

所以纯洁的灵魂上抵宁静之高山，它如此安静，它的灵里如此平安，里面如此平静、快乐，以致神的一点微光都能折射到它的外头。

因为在安静的宝座上，显明了属灵生命之美丽与完全；这里是我们神圣的信仰，是不为人知的神的奥秘的真光，这里是完全的谦卑，甚至到了治死己身的程度，是至充分的顺服，是贞洁、灵里的贫穷、是鸽子般诚挚与无邪，是外在的虚心、静默，是里面的坚忍，是心灵的自由与纯洁；这里是忘却所有受造之物，甚至忘却自己本身，是可喜的纯朴、是属天的漠然，是持续不断的祷告，是完全赤裸敞开，是完全的无私，是至智慧的冥想，是属天的对话；最后，里面是至完全、至泰然的平安，就此，这个快乐的灵魂可以说智者所说的有的关智慧的话，说其它一切恩典都随她而来。

这是宝藏，是隐藏的财富，这是福音书里丢失的那一枚硬币；这是蒙福的生命，是快乐的生命，是真正的生命，是地上各样的福气。哦，你的美妙与伟大非人们的知识所能及！哦，美好的超然的生命，你多么美妙，不可言传，因为你就是福气本身！哦，你从地上提拔灵魂，使它不再看地上的恶，你所做的何其多呢！看上去，你是穷苦的；但在里面，你却是富足的；看上去你是卑微的，但却如此尊贵；总而言之，你使人在地上可以过在天的生活。哦，至善的主啊，将这属天的快乐与真正的平安，就是情欲的世界不能理解，也不能领受的快乐与平安，多多地赐给我！

第二十二章

为那小群进入完全、在爱中合一和神内转化的灵魂向神哀叹

哦，大有威荣的神，在你的面前，天柱要震动战栗！哦，良善无边的神，六翼天使在你的爱中燃烧！哦，主，请允许我为我们的眼瞎与忘恩哀痛。我们都活在错误之中，追求愚蠢的世界，却离弃我们的神。我们为世上腐臭的污垢，离弃了你，离开了活水的泉源。

哦，人类之子，追随死亡与虚荣还有多久？欺骗我们，让我们离弃至善的神的，是谁呢？谁向我们叙说大部分的真理呢？谁爱我们最多？谁最护卫我们呢？有谁行得更多向我们显明他是我们的朋友，有谁更温柔显明自己是一位佳偶，有谁更慈爱显明自己是一位父亲，显明我们如此眼瞎，以致我们竟都离弃这至伟大、至无限的良善呢？

哦，神圣的主啊！毫无瑕疵地服事你的灵魂，在世上何其少呢！愿意为跟随被钉十字架的基督，为拥抱十字架、舍己、苦待自己而受苦的人，何其少呢！哦，无私的，全然赤裸敞开的灵魂，何其少呢！向自己死，向神活，完全顺服，讨神喜悦的人，何其少呢！单纯的顺从、对自己的充分认知与真谦卑为妆饰的人，何其少呢！完全无私地把自己交在神手中，行他喜悦的一切的人，何其少呢！心灵纯朴无私、把自己的理解、知识、愿望与意志放在一边，确实渴望舍己、在灵性上死的纯洁的灵魂，何其少呢！哦，愿意让造物主在他们里面工作，使他们有心受苦，以致于他们不受苦，使他们愿意去死，以致于他们不会死，这样的灵魂何其少呢！愿意忘却自己，使心灵脱离自己的喜好、愿望、满足、爱与判断的束缚的灵魂何其少呢！愿意行在舍己与内在之道的高速路上，愿意拆毁，向自己及其感觉死，愿意倒空自己，洁净自己，脱下自己，让神来充满他们，遮盖他们，使他们完全，这样的灵魂何其少呢！总而言之，主啊，那些眼瞎、耳聋、完全陷入沉思中的灵魂，其数何其少呢！

哦，亚当之子，这是我们的耻辱！我们为一点恶事，就轻视真正的福分，不要我们的至善、他富足的宝藏与无限的良善！天有充分的理由哀痛，哀痛少有灵魂走这条宝贵的道路。锡安的路径，因无人来守圣节就悲伤。她的城门凄凉，她的祭司叹息，她的处女受艰难，自己也愁苦。杰里迈亚哀歌1: 4

模利诺斯介绍：

西班牙人米盖尔德·模利诺斯受逼迫的记事

[节录自福克斯的《殉道者书》第六章]

米盖尔德·模利诺斯，是一个西班牙人，出生于一个富裕的，受人尊敬的家庭，年轻时进入圣品阶层，但是却不愿意接受能够给他带来不少好处的肥缺。他很有能力，一心服事自己的同类，却毫不考虑自己的薪水。他的一生是敬虔的、表里如一的一生；他也没有操练罗马教会的圣品阶层司空见贯的苦行。

因为心意变化，决定走沉思的路线，他追寻神秘的神的脚踪，在西班牙声名大振，又因为想推广自己卓越的灵修方法，他离开了自己的祖国，定居在罗马。在这里，他很快就与部分最知名的文人学士建立了联系，他们如此推崇他的宗教模式，以致一起帮助他做推广的工作；于是，在短时

间之内，有许多人跟随他，这些人，因他们实践的宗教模式，被称为寂静主义者。

1675年，模利诺斯发行了一本书，书名为《灵程指引之二》（*Il Guida Spirituale*），这本书还附有几位要人的推荐信。第一封推荐信出自大主教 **Rheggio**；第二封推荐信出自圣方济会的会长；第三封推荐信出自耶稣会士 **Father Martin de Esparsa**，这人曾经是 **Salamanca** 和罗马的神学教授。

这本书印好后，很快便广为阅读，在意大利和西班牙受到了人们的推崇，作者因此声名大振，以致人们多想结识他。人们从四面八方给他致信，以致他和欧洲各处认可他灵修方法的那些人建立了通信联系。在罗马和那不勒斯，有些不受宗教法令约束的神父公开拥戴他的主张，视他为神人，在许多问题上征求他的建议。但是，满怀真挚热情之心加入他的，是一些演讲术之父，特别是他们中最杰出的三位，**Coleredi**，**Giceri** 和 **Petrucchi**。许多红衣主教都设法认识他，认为成为模利诺斯的朋友，是莫大的荣幸。其中 **Cardinal de Estrees** 最为著名。他是一个学识渊博的人，他公开拥戴模利诺斯的至理名言，甚至与他建立了紧密的联系。他们常常成天在一起，尽管对拥有法国血统的西班牙人有种种不信任，但是模利诺斯是一个真诚而心地单纯的人，他毫无保留地向红衣主教敞开自己的心，通过模利诺斯的管道，在他和法国的一些杰出人士之间建立了通信联系。

正当模利诺斯在劳苦地推广自己的灵修方式时，**Petrucchi** 神父也写了几篇与沉思的生活方式相关的论文；然而，其中掺杂着罗马教会的许多灵修规则，因此面临的责难要少。他主要为修士和修女写作，因此采用了最容易，最常见的表达方式。

模利诺斯的声名如此显赫，以致耶稣会和道明会开始感到极其恐慌，决定采取措施，不让这种灵修方法发展下去。为了实现他们的目的，必须贬低这种灵修方法的作者。又因为，在世间的一切诋毁中，异端在罗马给人留下的印象最为深刻，模利诺斯和他的跟随者就被公开宣布为异教徒。有些耶稣会士还写书反对模利诺斯和他的灵修方法，但是模利诺斯勇敢地一一做了回应。

这些争议在罗马引起了喧然大波，以致宗教裁判所注意到了这一切。模利诺斯及其作品，以及 **Petrucchi** 神父的论文和书信，再次受到宗教裁判所的严格审查；而在这件事上，耶稣会被视为原告。一个团体曾经认可模利诺斯的作品，这是事实，但是其它团体留意不让模利诺斯在罗马露面；在这次审查中，模利诺斯和 **Petrucchi** 都充分证明了自己的合理性，以致他们的作品再次得到认可，而耶稣会的答复在审查之后被视为诽谤之词。

在这件事上，**Petrucchi** 表现非常好，以致他的事业和个人的声望都大大提升，不久以后便成为 **Jesis** 的主教，这是教皇为了取悦他们新发布的一项声明。他们的作品如今较以往更加受人推崇，

他们的灵修方法更是为人效仿。这种新颖的灵修方法，令全世界不快的一个团体对它的敌对，以及受到如此有力的指控再次得到认可，这一切都提高了它的声望，使使用这种灵修方法的人数大增。

Petrucchi 神父担任主教期间的表现也再次抬高了它的声望，以致他的仇敌不愿意再滋生烦扰。事实上，他的作品较模利诺斯的作品，责难的机会较少。在模利诺斯的作品中，有些段落表达得不够谨慎，但是，这些也有例外的余地；而在另一方面，**Petrucchi** 为自己辩解得很充分，很容易便排除了人们对他书信中某部分内容所持的异议。

模利诺斯与 **Petrucchi** 获得的名誉，使寂静主义者的人数与日俱增。所有人们当时认为虔诚笃信的人，还有至少对这种灵修方法的声誉有所影响的人，都被认为是寂静派的成员；人们注意到，如果这些人对自己的生活要求更加严格，更加循世，对思想的灵修更加认真严肃，那么他们对所在教会宗教信仰的外在行式方面会显得热情不足。他们不用心做弥撒，也不恳切地替朋友做弥撒，他们不常告解，也不常参加列队行进的祈祷和唱诗礼。

虽然宗教裁判所重新认可了模利诺斯的作品，使仇敌的进程受挫；然而他们的心里仍然与他作对，决意可能的话，就毁灭他。他们暗示说他有阴谋，心里与真正的基督教信仰为敌。说他表面上把人抬高到极其属灵的地步，但却是为了抹去他们思想中基督教的奥秘，等等。因为他是一个西班牙人，他们就谣传他有犹太教或伊斯兰教的血统，说在他的血液里，或最初接受的教育中，带着这些宗教的种子，他以无比的热情，培育了这些种子。他们最后的这一中伤在罗马少有人相信，虽然据说有个修会曾经被派去查验模利诺斯登记受洗的地方。

模利诺斯发现自己受到不屈不挠的恶意攻击，来势非常凶猛，便采取了各种必需的防范措施，以免人们相信这些诽谤之词。他写了一篇文章，题名为“日日与神频繁沟通”，同样，这篇文章也得到了部分最有学识的罗马教会牧师的认可。这篇文章随他的《灵程指引》在 **1675** 年一同印制；在前言部分，他说，他没有任何卷入争议的想法，他是应许多敬虔人士诚挚的恳求才写的。

耶稣会未能击败模利诺斯在罗马的势力，便向法国宫廷求助，当时，在短时间之内，他们取得了成功，甚至下令给 **d'Estrees** 红衣主教，让他用尽一切可能的手段，逼迫模利诺斯。这位红衣主教，虽然对模利诺斯依依不舍，但是决心遵行上司的旨意，牺牲神圣的友谊。但是，他发现，指控模利诺斯证据不足，于是决定自行补上这一缺口。因此他前往宗教裁判所报告了一些细节，不仅模利诺斯的亲属，还有 **petrucchi**，以及他们的朋友，都被下在了狱中。

当他们被带到宗教裁判所的审判官面前时，（正值**1684**年初）**Petrucchi** 沉着冷静、明辨是非，回答了与他有关的问题，就被放了出来；虽然对模利诺斯的审查耗时要长得多，但是人们普遍认为，他也会被释放；但是，事实并非如此。虽然宗教裁判所对他的指控没有充分的理由，但是他

们竭力要找到他是异教徒的罪证。他们一开始反对他与欧洲各处保持通信联系；但是不能给通信定罪，因此在这方面，他没有罪。于是他们将注意力转到在他房间里找到的几份可疑的文件上；但是模利诺斯澄清了这些档的含义，这些也不能对他构成伤害。最后，**d'Estrees** 红衣主教，在加工处理法国国王发给他的让他逼迫模利诺斯的命令之后说，他可以超出他们所需，提供证据，让他们相信，模利诺斯犯了异端的罪行。为了这样做，他曲解模利诺斯论文和书卷中某些段落含义，将许多从错误观点出发的、令人恼火的情形与囚在那里的模利诺斯联系在一起。他承认自己曾经貌视朋友地，和模利诺斯在一起生活，但是他这样做，只是为了发现他的原则和意图。他发现这些出于模利诺斯不好的本性，很有可能会带来危险的后果；但是，为了发现全部的情况，他同意了几件事，虽然自己心里并不认同；他只能使用这种方式，来看穿模利诺斯心中的秘密，但是，在击败模利诺斯及其跟随者的时机出现之前，他装作什么也没看到。

由于 **d'Estree** 的指证，模利诺斯被严密监禁在宗教裁判所内，他在那里的那段时间，一切平静，跟随他的人实践他的灵修方式，也没有受到任何干扰。但是突然间，耶稣会决定将他们铲除净尽，于是暴风雨以刻骨的猛烈之势暴发了。

Vespiniani 伯爵及其夫人，鲍格才王子 (**Prince Borghese**) 及其部分家庭成员的神父 **Don Paulo Rocchi**，还有一些人（总计七十人），被关进了宗教裁判所；他们中有许多人在学识和敬虔方面颇受人敬重。对教会人士的指控是他们疏忽了念日课经；而其它人受到指控，是因为他们参加圣餐礼之先没有先行告解。简言之，他们说，这些人沉缅于独处与内在的祷告之中，疏忽了宗教信仰的外在部分。

Vespiniani 伯爵夫人在宗教裁判所受审时，大声喧嚷这件事。她说自己从来没有向神父之外的任何人透露过自己的灵修方法；因此在神父背叛泄秘之外，他们不可能有其它途径知道这件事。如果神父这样利用人们的忏悔，揭发那些信任他们，向他们倾诉隐秘思想的人，那么是人们放弃忏悔的时候了。以后，她将只向神忏悔。

由于她的激烈言辞，又因为这件事引起了很大反响。唯恐人们被激怒，唯恐她的话会降低忏悔的声望，宗教裁判所认为释放她和她的丈夫是明智之举；因此他们被放了出来，但是听到传唤时，他们必须前往。

在提到的这些人之外，一个月之内，约二百人被关进了宗教裁判所，耶稣会仇视寂静主义者以至如此；曾经在意大利各处备受推崇，人人追求的一种灵修方法成了异端，而这种灵修方法的主要推动者被关进了地牢之中。

为了在可能的情况下根除寂静派，宗教裁判所向作为主任牧师的红衣主教 **Cibo** 发了一封通知，让

他发往意大利各处；这封通知发给所有高级的教士，警告他们说，事实上在意大利的几处地方已经出现了许多宗派和弟兄会，他们中间有些人假称引导人顺从圣灵的带领，带领他们做静默的祈祷，却给他们灌输许多可憎的异端思想。因此严格命令他们将这些团体全部解散，并迫使所有属灵的带领人回归众所周知的正路；并特别留意不要苦待他们任何人，让他们接受修道院的引导。同样，对发现犯有这些错误的人，还有命令要公正地对待他们。

接下来，对罗马各处的修道院进行了严格的审查，因为发现绝大多数修道院的院长和神父都与这种灵修方法有染。经调查发现，**Carmelites, the Nuna of the Conception, of the Palestrina and Albano** 全部时间都用来祷告和沉思；他们不使用念珠，不做日课，也不向其它圣徒和图像祈祷，他们常常独处，操练默祷。当有人问他们为什么不使用念珠及其它古老的灵修方式时，他们的回答是，他们的导师建议他们弃绝使用这些事物。宗教裁判所听到关于这件事的报告时，便下令没收修士和修女手中的这些书以及此类灵修作品，并强迫他们回到最初的灵修方式。

这个通知送到了 **Cibo** 红衣主教那里，但是并没有产生多大的果效，因为绝大多数意大利的主教喜欢模利诺斯的灵修方式。事实上这个命令，如同宗教裁判所发布的其它所有命令一样，都是隐密进行的，但是尽管他们极其谨慎，该命令的副本还是散布在意大利的大部分城镇。这让宗教裁判所苦恼至极，他们尽可能使用各种方法不让世人了解他们的工作过程。他们指责这位红衣主教，指控他是造成这一切的罪魁祸首；但是他予以回击，他的秘书也指出了双方的过失。

在这段期间，模利诺斯受到宗教裁判所官员的极端污辱；唯一让他感到安慰的，是 **Petrucchi** 神父的偶尔照访。

虽然他在罗马享有几年极高的声誉，如今他却受尽人的轻视，被普遍认为是最恶劣的异教徒。

关在宗教裁判所的大部分模利诺斯的跟随者，发誓放弃了他的灵修方式，被放了出来；但是却有更严酷的命运在等待着他们的领袖模利诺斯。

在监狱里躺了相当长一段时间之后，他终于被再次带到宗教裁判所的检察官面前，来对反对他作品的许多文章作出答复。他一到庭，身上就被绑了链条，他手里拿着一根燃着的蜡烛，两位修士在大声朗读指控他的文章。模利诺斯极其镇定、坚决地回答每个问题；尽管他的辩论打败了一切势力，然而他发现自己被宣判为异端，判处了终身监禁。

他退庭时，一位神父照顾他，这人对他怀着无比的尊敬之情。一到监狱，他便平静地进了的囚室；当这位神父离开时，模利诺斯这样对他说：“再见，神父，在审判日，我们还会重逢，届时会显明真理站在那一边，不是在我这边，便是在你那边。”

被囚期间，他几次受到残酷的折磨，直到最后，严酷的刑罚耗尽了他的力气，结束了他的生命。

模利诺斯之死给他的跟随者留下了这样的影响，他们中多数人很快便放弃了他的灵修方式；在耶稣会坚持不懈的努力下，寂静派在全境销声匿迹了。